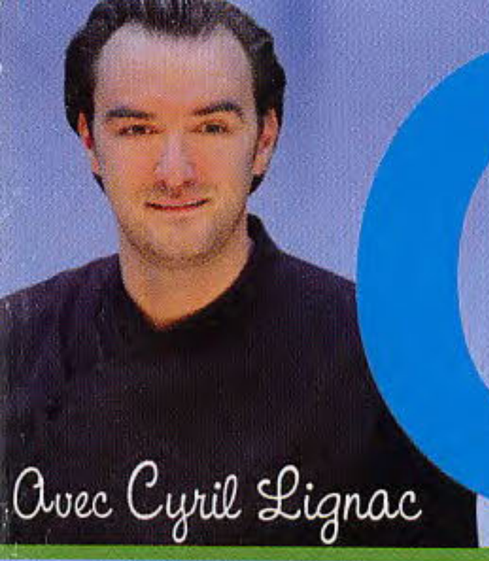


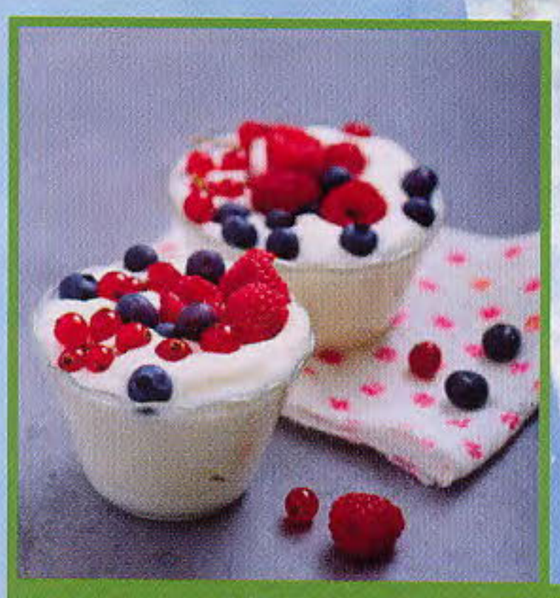

15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

# Gourmand

# Terrines & verrines

## Le duo gagnant !

SPÉCIAL BUFFET ET APÉRITIF



DOUCEURS DE SAISON

Succombez aux fruits d'été...

- Nos 15 jours de **menus** gourmands

TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

- 9e étape : MIDI-PYRÉNÉES et ses 8 fiches recettes

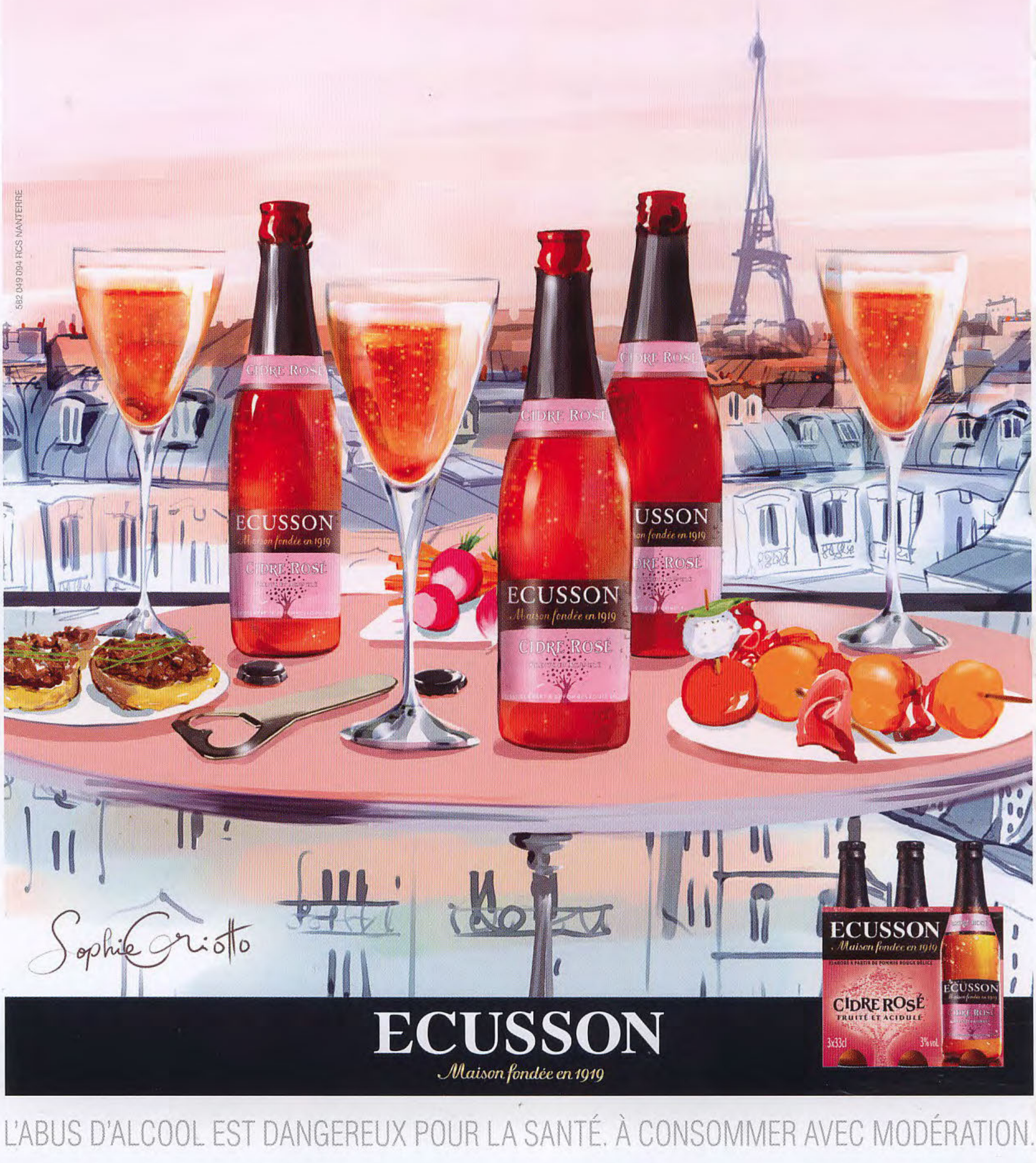
Du 11 au 24/07/2013
N° 271 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

ECUSSON

*Maison fondée en 1919*

# CIDRE ROSÉ 33cl

## LA PETITE BOUTEILLE ROSE QUI PÉTILLE.



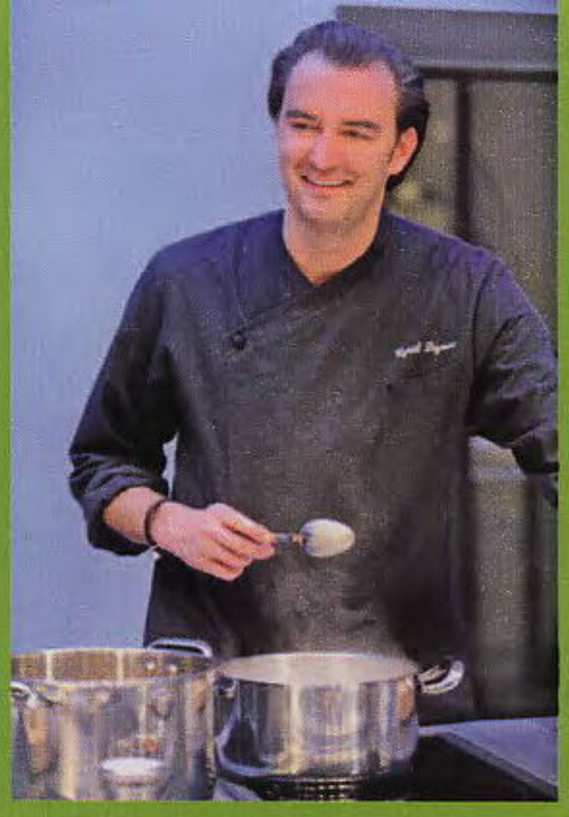

582 049 094 RCS NANTERRE

ECUSSON

*Maison fondée en 1919*




L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DU...

# Gaspacho de betterave, chèvre et granny-smith

**POUR 4 PERSONNES** • PRÉPARATION 10 MIN

**Le plus de Cyril Lignac**

**Ciselez de la ciboulette sur ce gaspacho, elle relèvera sa couleur et sa saveur avec son petit goût fin d'oignon.**

## Ingrédients

- 4 petites betteraves cuites • 1 pomme granny-smith • 1 belle échalote • ½ citron pressé
- 80 g de fromage de chèvre frais • ½ tablette de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • poivre

**1.** Plongez la tablette de bouillon de légumes dans 20 cl d'eau frémissante, mélangez bien pour qu'elle fonde et réservez au frais jusqu'à ce que le bouillon soit froid.

**2.** Pelez les betteraves, coupez-les en morceaux et mettez-les dans le bol d'un blender avec le fromage de chèvre, le bouillon froid, l'échalote pelée et finement ciselée. Mixez par à-coups jusqu'à obtenir 1 soupe bien lisse. Ajoutez le vinaigre balsamique et poivrez. Mixez à nouveau par à-coups et réservez au frais.

**3.** Lavez la pomme granny-smith et découpez-la en rondelles puis en bâtonnets en éliminant la partie dure du cœur et les pépins. Arrosez-les de jus de citron et égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.

**4.** Versez le gaspacho bien froid dans des bols, répartissez-y les bâtonnets de pomme et servez sans attendre.

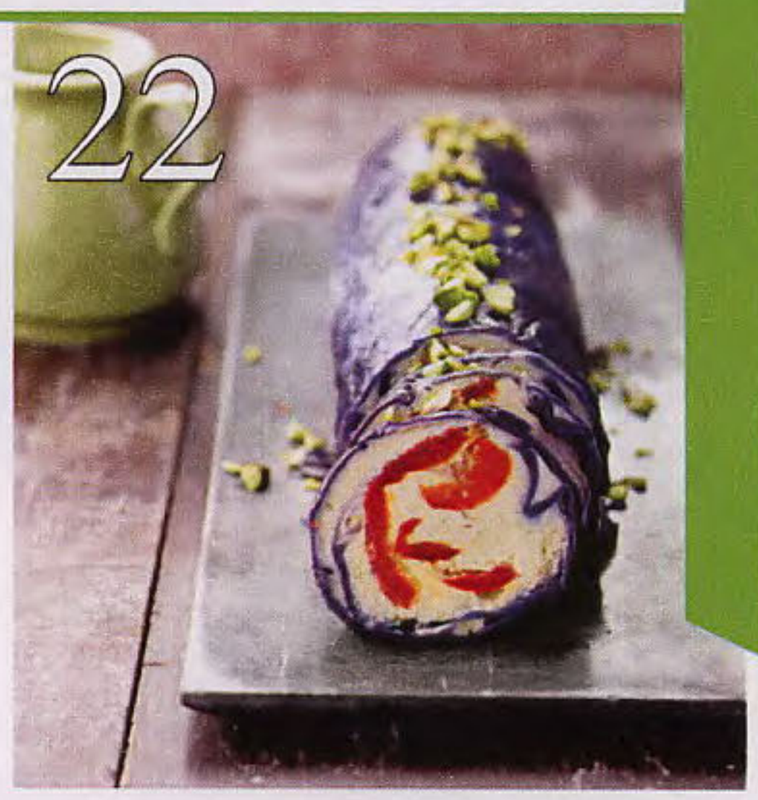
# LE MOT DE LA RÉDAC

Cette quinzaine, succombez au duo gagnant des terrines et verrines : 25 recettes remplies de saveurs fraîches à base de légumes, poissons, fruits, volailles, fromages... Il y en a pour tous les goûts et toutes les envies. Découvrez aussi, dans ce numéro, le marché de Cyril Lignac spécial herbes aromatiques, avec leurs particularités pour les cueillir, les cultiver et les cuisiner. Partez à la découverte de la région Midi-Pyrénées, et testez également vos connaissances sur la cuisine du monde. Alors bonnes vacances, bon appétit et bonne lecture.

**Magalie Collin**

# sommaire

N°271 du 11 au 24 juillet





**3** Cyril Lignac cuisine pour vous !
**Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté un gaspacho de betterave, chèvre et granny-smith**

**6** News
**Pêle-mêle, conso, livres**

**11** Tentation de saison
**Le marché de Cyril Lignac**
LES PRODUITS ET LES RECETTES DE SAISON : **spécial plantes aromatiques**

**20** Tentation de saison
Art de la table : **cinquante nuances de green**

**22** DOSSIER RECETTES
**Terrines & Verrines : la fraîcheur à l'apéro !**

**49** 15 jours de coaching en cuisine
50 SOS porte-monnaie : **je cuisine éco avec le maïs en boîte**
52 Grand test de goût : **les salades composées**
54 Je fais quoi avec... **le calamar**
56 Les dessous de l'assiette : **la plancha pour une cuisine autrement**
62 La santé dans mon assiette : **les fleurs comestibles**

**65** 15 jours de menus gourmands
66 **Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines**
80 **15 trucs et astuces pour réussir ses glaces maison**
84 **15 recettes à improviser pour un pique-nique**
86 **15 produits tout nouveaux tout bons à dénicher dans les rayons**

**89** L'INDEX DES RECETTES

**91** Évasion gourmande
92 **Testez vos connaissances culinaires du monde**
97 **Le tour de France des terroirs : Midi-Pyrénées et 8 fiches recettes à conserver**



Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 19** ou sur **www.pgpshop.fr**

# DÉCOUVREZ UNE RECETTE INÉDITE

avec

St Michel

Biscuiterie familiale depuis 1905

# MADELEINE DE NOS MONTAGNES

**Créée à ST-COLOMBAN-DES-VILLARDS (73), lauréat du Grand Concours de recettes St Michel 2012 organisé dans 15 communes traversées par le Tour de France.**

## Ingrédients

**Pour 20 madeleines**

- 50 g de polenta
- 70 g de farine
- 10 cl de crème fraîche
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 1 pincée de safran
- 80 g de Beaufort râpé
- 18 petits cubes de Beaufort
- De belles violettes

## Préparation

**Cueillir** de belles violettes, les rincer à l'eau froide puis les sècher dans un torchon. Dans une jatte, mélanger la farine avec la polenta et la levure.

**Battre** les oeufs en omelette avec la crème liquide et le safran. Incorporer le Beaufort râpé. Verser l'omelette dans la préparation à base de polenta. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

**Disposer** les violettes au fond de toutes les empreintes du moule en silicone. Verser un peu de pâte dedans puis ajouter un petit cube de Beaufort. Recouvrir avec le reste de pâte.

**Laisser** cuire à 180°C pendant 12 à 13 minutes. Démouler les madeleines.

**Elles sont encore meilleures à la sortie du four avec leur cœur de fromage fondant !**

RCS Blois B421019951

www.cinquieme-etage.fr

**SUIVEZ LA CARAVANE SUR LA PAGE ST MICHEL**
**www.facebook.com/galette.stmichel**

Le Tour de France 100

St Michel
Biscuiterie familiale depuis 1905

GALETTES ET MADELEINES OFFICIELLES

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

# News pêle-mêle

## INSOLITE **FOOD COLLAGES**

**Notre coup de cœur Food Art est consacré ce mois-ci à l'américaine Julie Lee. Photographe installée en Californie, elle compose depuis 2008 des créations autour de la culture et du Food à travers une série de collages sublimes. On pourrait croire à du papier peint chic et british, mais tout cela est bien réel et réalisé à partir de produits locaux, fruits et légumes de saison. Toutes les créations de l'artiste sont à retrouver sur son site julieskitchen.me, sur Instagram et Twitter : @Julieskitchen.**

### Salon de thé glamour

Zahia Dehar est une star et sa pâtisserie-boudoir éphémère sera la grande attraction de l'été à Paris. Jusqu'au 15 octobre, elle présente sa nouvelle ligne de lingerie, baptisée Gâteau-bonbon, et s'associe pour l'occasion à Sébastien Gaudard pour présenter une collection de pâtisseries glamourissimmmmmhhhh. Bonbons à la violette, berlingots pastel, coquelicots sucrés, confitures, tablettes de chocolat, cupcake, et même... une religieuse. Mais les mauvaises langues affirment que si la belle signe les créations, c'est grâce au talent et au travail de ses collaborateurs plutôt qu'à sa propre créativité...

**Boutique Zahia Dehar, chez l'Éclaireur, 10 rue Boissy-d'Anglas, Paris 8e.**

### Ça, c'est palace

On se souvient tous d'elle ! Stéphanie Le Quellec, brillante gagnante de « Top Chef saison 2 », est désormais aux manettes du restaurant gastronomique La Scène, nouvelle table du fraîchement rénové palace Prince de Galles. Une consécration pour la jeune chef de 31 ans, maman de deux enfants. Une cuisine d'émotion, simple et juste, qui promet, on le lui souhaite, les plus belles étoiles. 33 avenue George-V, Paris 8e.

### IT produit : le Fluff

Cette pâte à tartiner est culte depuis 1920 aux États-Unis. Une pâte au Marshmallow, guimauve à l'américaine, utilisée à l'origine dans un sandwich au pain de mie et beurre de cacahuète : le Fluffernutter. À manger seul, en nappage, milkshake... 3,75 € chez Casino, Leclerc, Auchan, Lafayette Gourmet.

### Pour le plaisir

La température montant, on vous recommande pour l'été les premières friandises bio aphrodisiaques, Paul & Paulette. À base de gingembre confit et de cacao, ces petites gâteries sont censées procurer en nous des « sensations sauvages »...
**Paul & Paulette, 8,90 € sur claudeclaude.com**

Retrouvez l'histoire de Félix Fleury et Lucien Michon, fondateurs de Fleury Michon, en flashant ce code, sur www.fleurymichon.fr ou sur notre page facebook.

Fleury Michon

L'obsession du bon

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

# News conso

## L'apéro comme art de vivre

**Promouvoir les marques et entreprises alimentaires françaises à l'international, voici l'objectif de l'opération Apéritif à la française World Experience. Pour la dixième année la gastronomie et l'art de vivre à la française sont mis à l'honneur par 220 marques partenaires et la Sopexa.**

**Entre juin et novembre 2013, dix capitales internationales seront de la partie avec des dégustations et des soirées événementielles. Dernière étape à Paris en novembre pour clôturer cette expérience. Plus d'informations sur : www.aperitifalafrancaise.com**

### Monoprix en lutte contre le gaspillage

L'enseigne, qui a signé le pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire, dévoile son plan d'action pour 2013 et 2014. Monoprix souhaite d'abord développer le don alimentaire en distribuant 2 millions de repas par an d'ici 2020. Deuxième action : mener deux opérations de sensibilisation au gaspillage chaque année. Monoprix souhaite également commercialiser des accessoires antigaspillage et optimiser le conditionnement des produits alimentaires.

### Daily wagon : le food truck français

Une nouvelle chaîne de restauration mobile en Île-de-France vous propose ses food trucks originaux. 4 styles à découvrir : végétarien, bristish, américain et mexicain. Le concept : une restauration rapide, savoureuse et bon marché. Le food truck british vous propose, par exemple, de déguster le fameux fish & chips avec un menu à 9 € boisson comprise. www.dailywagon.fr

### Le chiffre

**47%**

***des Français*** *se disent insatisfaits de la sécurité alimentaire, selon une enquête TNS pour l'industrie alimentaire.*

**65%**

***des aliments à grignoter*** *consommés en 2012 étaient light. Les acheteurs se tournent désormais vers des aliments jugés raisonnables.*

Source : étude Vision Snacking de Kantar Worldpanel

**78%**

***des Français*** *trouvent que la cuisine est un lieu convivial, d'échanges et de dialogue.*

Source : L'Atelier des chefs

## *L'appli locavore*

**Grâce à Baladovore géolocalisez-vous et découvrez les producteurs recommandés par les chefs de la région. Vous pouvez ainsi dire adieu à la malbouffe et découvrir des produits de qualité même sur votre lieu de vacances. Disponible sur Appstore et prochainement sous Android.**

PUBLI-COMMUNIQUE

# L'avocat Hass, la star du Pérou

L'avocat Hass originaire du Pérou est cultivé dans de jeunes vergers dans la région côtière à basse altitude et fertile du Pérou, sur quelque 12 000 hectares de plantations.

Il se distingue par sa peau bosselée, parfois comparée à celle d'un alligator et de sa chair blonde, crémeuse et ferme à la fois.

Une astuce pour bien choisir un avocat Hass est de le presser délicatement dans la paume de votre main. S'il est tendre et ferme à la fois et de couleur brun violacé, il est mûr et prêt à être consommer. L'avocat Hass se déguste à toutes les sauces que ce soit à la cuillère avec un filet de citron, en purée dans un délicieux guacamole, en dés dans une salade gourmande ou en lamelles dans un sandwich frais.

## 3 raisons de manger de l'avocat Hass

- L'avocat Hass peut véhiculer une image de fruit gras, mais il regorge d'acides gras mono-insaturés, aussi appelés « bonnes graisses » (12,1 g pour 100 g).
- Chaque gramme d'avocat Hass contient 12,5% de potassium de plus que la banane – le fruit préféré des sportifs !
- Les avocats Hass sont riches en vitamine E – le secret pour une beauté sans faille pour votre peau et vos cheveux.



## Salade de quinoa, de radis et d'avocat Hass

Ingrédients pour 4-6 personnes: 1 avocat Hass mûr, 200g de quinoa, 200g de haricots verts, 1 gousse d'ail, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron, ½ cuil. à café de cumin moulu, sel et poivre du moulin, 100g de radis, 50g de feuilles de salade mixte

Faites cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage. Une fois cuit, égouttez-le, rincez-le avec de l'eau froide et égouttez-le à nouveau. Pendant ce temps, cuisez les haricots verts dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 3 à 4 minutes. Egouttez et rincez avec de l'eau froide afin qu'ils refroidissent plus rapidement. Frottez les surfaces coupées de la gousse d'ail sur l'intérieur d'un grand bol (pour donner un soupçon d'ail à la salade). Ajoutez ensuite l'huile d'olive, le jus de citron et le cumin. Assaisonnez avec le sel et le poivre et fouettez le tout. Versez le quinoa et les haricots verts dans le bol, puis ajoutez-y le radis, l'avocat et les feuilles de salade. Mélangez délicatement le tout et servez tout de suite. Bon Appétit !

Avocats du Pérou

www.delicieuxavocats.fr

News livres

Par Yanis Kessi

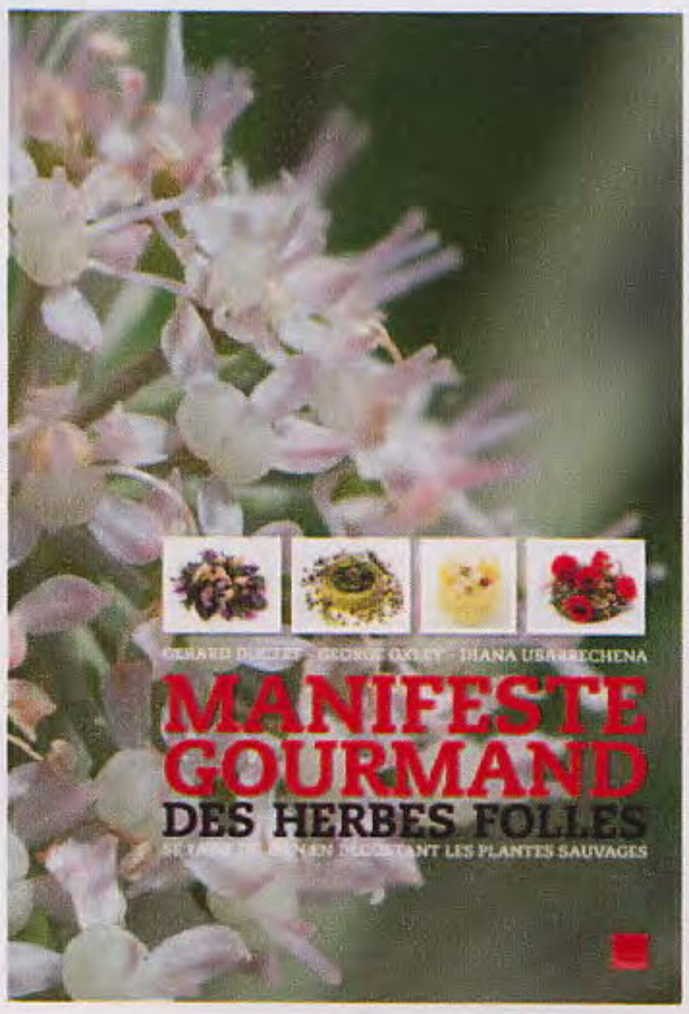
# Pensez aux HERBES AROMATIQUES !

Les herbes aromatiques sont trop souvent présentes dans les assiettes pour leurs seules saveurs, alors qu'elles constituent un véritable trésor de bienfaits pour l'organisme. Et leur utilisation ne se borne pas au seul domaine culinaire. Cette sélection d'ouvrages décline les 1001 façons de connaître et d'utiliser ces herbes. Suivez le guide !

## Facile, bon et bio !

Parce que les herbes aromatiques méritent mieux qu'un simple et léger saupoudrage dans nos assiettes, ce livre de cuisine propose 42 recettes d'entrées, de plats et de desserts permettant de pleinement profiter de leurs vertus médicinales et nutritionnelles. Salade de haricots verts à l'estragon et céleri, petites terrines de quinoa au poulet et à la coriandre, et autres filets de poisson en croûte d'herbes n'attendent qu'à être dégustés. Pour une cuisine simple, saine et savoureuse, c'est par ici !

**« Je cuisine les herbes aromatiques », d'Olivier Degorce et Amandine Geers, éd. Terre Vivante, 12 €.**




## Un trésor de bienfaits

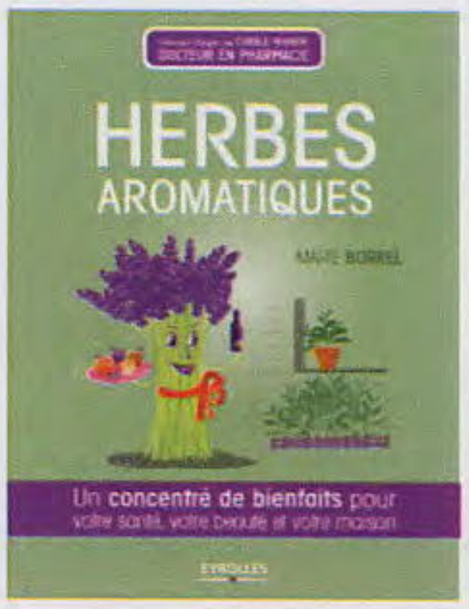
Las de la cuisine classique, des épices ordinaires ? Cet ouvrage (ré)introduit les plantes sauvages dans la cuisine et aide ainsi à varier les plats. Véritable ode au « médicaliment », ce livre détaille les usages et bienfaits de ces plantes. Il liste 200 recettes gourmandes s'adressant aux passionnés de cuisine et aux curieux désireux de découvrir les propriétés des plantes sauvages. Les recettes à base de ronce et d'artichaut, de coquelicot, d'herbes de montagne, de thés ou infusions y sont listées pour proposer une savoureuse cuisine d'ici et d'ailleurs !

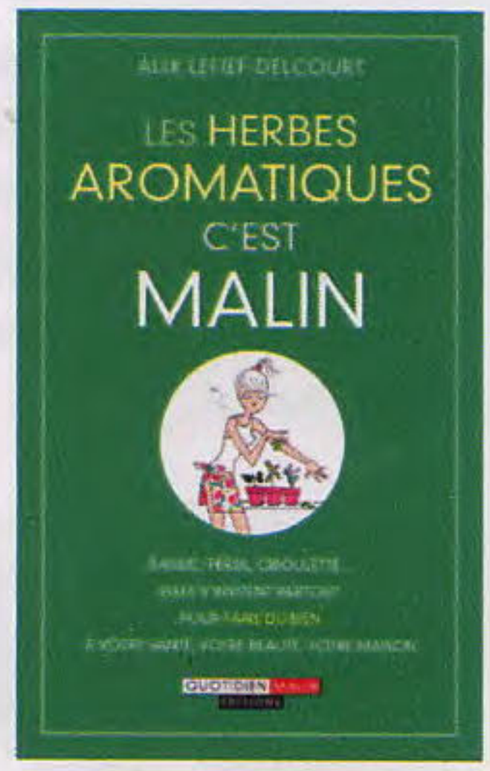
**« Manifeste gourmand des herbes folles », de Gérard Ducerf, George Oxley, photos de Diana Ubarrechena, éd. du Toucan, 35 €.**

## Prendre soin de son capital santé !

Pourquoi se priver des bienfaits des herbes aromatiques qui s'étendent au-delà du domaine de la cuisine ? Cet ouvrage livre astuces, conseils et modes d'emploi pour que ces herbes fassent partie du quotidien. Et des recettes, bien sûr : crème de courgette à la verveine, pêches rôties au sirop de romarin...

**« Herbes aromatiques », de Marie Borrel, éd. Eyrolles, 5,90 €.**




## Mmm... malin !

Êtes-vous de ceux qui grimpent sur une chaise à la simple vue d'une araignée ? Ou de ceux quotidiennement ennuyés par les aphtes ? Saviez-vous que la menthe et le basilic sont imbattables pour combattre l'un et l'autre ? Ce livre original recense tous les usages singuliers et plus traditionnels que l'on peut faire des herbes aromatiques : recettes de cuisine et astuces pour prendre soin de votre capital santé !

**« Les herbes aromatiques, c'est malin », d'Alix Lefief-Delcourt, éd. Quotidien Malin, 6 €.**

Par Julie Palmero

# LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC

## SPÉCIAL PLANTES AROMATIQUES

Ciboulette

Basilic

Persil

Herbes de Provence

Coriandre Citronnelle

# Les herbes aromatiques révélatrices de saveurs

De l'entrée au dessert, elles rehaussent le goût de tous les plats. La rédaction vous propose de partir à la découverte de leurs particularités, pour cueillir toutes les associations gagnantes.

**Pleine saison**
D'avril à septembre.

## En cuisine

**Elles s'intègrent à toutes les préparations. Les herbes méditerranéennes (thym, sauge, sarriette et romarin) en sont l'exemple même. Elles s'allient aux viandes mais aussi aux légumes et à la tomate. Tandis que basilic et menthe peuvent aussi bien convenir au salé qu'au sucré. Ciboulette et aneth viennent, quant à elles, sublimer les poissons et fruits de mer.**

## Le + santé

Les vertus des herbes aromatiques ne manquent pas : **elles sont antivirales, anti-inflammatoires ou encore anxiolytiques et elles aident à la digestion.** Comme elles sont consommées en petite quantité, elles ne peuvent pas subvenir aux apports journaliers en vitamines ou potassium. Pour autant, elles assurent un vrai coup de pouce aux défenses immunitaires et à l'organisme. L'aneth, par exemple, soulage insomnies, troubles digestifs et anxiété. La menthe est la plante médicinale par excellence : elle est bactéricide et combat aussi les maux de dents, les nausées et les infections respiratoires.

## Cake aux herbes

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 45 MIN

- **1 bouquet de cerfeuil** • **½ bouquet d'estragon**
- **½ bouquet de persil plat** • **3 œufs** • **10 cl de lait**
- **200 g de gruyère râpé** • **150 g de farine** • **1 sachet de levure**
- **10 cl d'huile d'arachide ou de tournesol**
- **sel et poivre du moulin**

**1. Préchauffez** le four à th. 6 (180 °C).
**2. Lavez,** séchez et ciselez toutes les herbes. Battez les œufs, puis incorporez la farine et la levure. Versez petit à petit l'huile et le lait en fouettant. Incorporez les herbes avec 130 g de gruyère râpé, salez, poivrez et mélangez.
**3. Tapissez** largement de papier sulfurisé un moule à cake et versez-y la préparation. Parsemez le dessus de la pâte du reste de gruyère.
**4. Enfournez** pour 45 minutes. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Puis coupez le cake en tranches.

## Faire pousser des herbes chez soi

Il est facile de cultiver soi-même ses herbes aromatiques, sur son balcon ou dans son jardin. En pot ou en jardinière, suspendues ou en pleine terre, qu'importe, mais mieux vaut respecter quelques petites règles... Tout d'abord, choisissez un endroit moyennement ensoleillé. Vous pouvez les trouver en jardinerie toute l'année, mais il est préférable d'attendre avril ou mai pour les planter. Si vous les cultivez sur le balcon, choisissez du terreau universel. Si vous avez un jardin, utilisez un engrais naturel. Arrosez fréquemment mais peu. Vous pouvez planter à peu près toutes les herbes côte à côte, excepté la menthe et le persil, qu'il ne faut surtout pas associer.

**PRIX MOYEN**

- En graines à partir de **1,85 €** les **3 g.**
- En brins frais **1,20 €** les **20 g.**
- En pot **3 €** les **400 g.**

### + d'organisation

**Pour profiter toute l'année des herbes du jardin, il suffit de les congeler. Toutes leurs saveurs et leur fraîcheur seront préservées.**

## 5 idées recettes de **notre chef**

### 1 Huile de persil

Faites cuire du persil dans de l'eau. Mixez-le avec de l'huile d'olive. Utilisez cette huile de persil avec les tomates, avec toutes les crudités, sur tous les plats, mijotés ou non.
Elle s'accorde avec tout.

### 2 Le pistou

Mettez dans le bol du mixeur de l'ail avec un peu de parmesan, de la poudre d'amande, de l'huile d'olive et du basilic. Mixez.

### 3 Huile d'olive au thym

Dans une bouteille d'huile d'olive, ajoutez du thym, de l'ail et du romarin. Parfumez un poulet, par exemple, avec cette huile de thym avant de le faire rôtir.

### 4 La ciboulette

Vous pouvez faire de l'huile de ciboulette mais il est préférable de l'utiliser nature. Hachez-la ou ciselez-la finement et parsemez-en de la salade, des œufs brouillés... Utilisez-la au dernier moment comme du sel.

### 5 La coriandre

C'est une herbe qui mérite de ne pas trop être dénaturée, car elle apporte beaucoup de fraîcheur. Hachez-la pour en parsemer des salades, des crevettes et des poissons.

# La ciboulette
## petite sœur de l'aillet

Elle est de ces aromates qui s'invitent dans toutes les préparations. Ses saveurs se rapprochent subtilement de l'oignon et de l'échalote.

**La ciboule**
Elle est proche de la ciboulette mais ses tiges sont plus longues et plus épaisses, tandis que la partie inférieure forme un bulbe. Sa saveur est plus prononcée. La ciboule est nommée échalote au Québec et cébette dans le sud de la France.

**Pleine saison**
D'avril à octobre.

### En cuisine

**Elle s'utilise dans toutes les sauces et vinaigrettes. Crue, elle parfume les salades et le fromage blanc, pour des sauces apéritives saines et fraîches. Cuite, elle s'accommode parfaitement aux omelettes ou aux poissons.**

**SON PRIX**
Environ **1,60 €** la botte de **20 g.**

### Le + santé

Elle est bonne pour le système respiratoire, la circulation sanguine et la digestion. **Elle participe à la lutte contre le cancer.** Enfin, grâce à la présence de vitamine K, elle aide à la coagulation et à la santé des os.

### Le bon choix

**Il faut que les tiges soient fraîches, bien vertes et fermes.**

**CV Gourmand**
**La ciboulette fait partie de la famille des alliacées comme l'ail, l'oignon et l'échalote.**

## Rouleaux d'asperge au jambon et au fromage

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN

**• 6 grandes tranches fines de jambon blanc • 12 asperges blanches • 1 gros bouquet de ciboulette • 100 g de fromage frais aux fines herbes et à l'ail de type Tartare • 5 cl de lait • 12 grandes tranches de pain de mie sans croûte • 1 c. à café curry en poudre • sel et poivre**

**1. Lavez** séchez et ciselez finement la ciboulette. Épluchez les asperges et faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Laissez-les refroidir puis coupez-les en deux dans la longueur.
**2. Mélangez** le lait et le curry dans une assiette. Trempez rapidement un côté des tranches de pain dans le lait au curry. Posez ensuite les tranches de pain sur une planche, côté sec vers le haut.
**3. Tartinez** les tranches de pain d'une fine couche de fromage frais. Parsemez ensuite de ciboulette et retournez les tranches de pain. Coupez les tranches de jambon en deux. Posez, sur chaque tranche de pain, ½ tranche de jambon et 2 tronçons d'asperge.
**4. Salez** légèrement et poivrez. Enroulez les tranches de pain sur elles-mêmes en enfermant la garniture à l'intérieur et en serrant bien. Coupez les rouleaux d'asperge en tranches.
**5. Disposez** les rouleaux dans un plat et servez immédiatement.

# **Le basilic,** méditerranéen et indispensable

Herbe sacrée depuis plus de 4 millénaires, sa saveur est un savant mélange entre le citron, l'anis, le jasmin et le gingembre. Il apporte la générosité de la cuisine du Sud.

### Le + santé

Il fournit des vitamines C et A aux vertus antioxydantes. **Le basilic est aussi riche en calcium et phosphore, bénéfiques pour les os.** Il aide à la digestion, calme les maux de gorge, la nervosité et le rhume. Il a également des vertus antiseptiques.

### Pleine saison

**De juin à octobre.**

### Une variante colorée

Le basilic rouge ou pourpre a le même usage que le vert mais il permet de colorer vos préparations. Légèrement plus piquant, il est idéal pour vos sauces et vos salades.

**SON PRIX**
Environ **1,20€** la botte de **20 g.**

### En cuisine

**Il se mêle parfaitement à l'ail pour se transformer en pesto. Il est aussi indispensable à l'alliance tomate-mozzarella. Le basilic convient aux poêlées de légumes, aux bruschettas ou pizzas. Il se marie parfaitement avec la viande blanche et le lapin.**

## Confit de basilic

**POUR 4 PERSONNES**
• PRÉPARATION 10 MIN

- **1 beau bouquet de basilic**
- **3 gousses d'ail** • **5 cl d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

**1. Lavez,** séchez et effeuillez le basilic. Pelez et dégermez les gousses d'ail.
**2. Placez** dans un mortier (ou dans un robot) les feuilles de basilic avec l'ail.
**3. Pilez-les** (ou mixez-les), puis versez l'huile en filet au fur à mesure jusqu'à obtention d'une pâte.
**4. Mettez** le confit dans un pot hermétique et fermez. Placez au frais pour une longue conservation.

# Le persil plat des nutriments à foison

Cette herbe est l'une des plus utilisées dans la cuisine française, elle parfume et décore les plats pour le plaisir des papilles... et des pupilles !

**SON PRIX**
**1 €** la botte de **20 g.**

## Le + santé

**Le persil est connu pour son taux record en vitamine C.**
Il est également antioxydant et contribue à la santé des os, dents, gencives. Enfin, il protège des infections.
Il favorise également l'absorption du fer et la cicatrisation. Mais le persil est également une source de fer, bon pour les défenses de l'organisme.

## En cuisine

**Associé à l'ail, il devient persillade : une alliance aromatique qui relève les plats. Il rehausse le goût des potages. Il est l'ingrédient principal du taboulé libanais. Le persil ciselé peut être parsemé sur tous les poissons et viandes. Il convient également dans la préparation d'une omelette aux fines herbes.**

## Le persil frisé

Moins aromatique que le persil commun, il est plutôt utilisé en décoration sur un potage, sur des canapés, ou un poisson... Autrefois, la présence de persil frisé dans l'assiette signifiait que le chef s'était personnellement occupé de la commande.

## Boulettes de polenta au beurre d'herbes

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN

**• 375 g de farine de maïs (polenta) • 190 g de beurre • 90 g de parmesan râpé • 6 tiges de persil plat • 1 gousse d'ail • sel et poivre**

**1. Laissez** 100 g de beurre ramollir à température ambiante. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement le persil. Pelez et hachez l'ail. Mixez le beurre avec l'ail et le persil. Versez ensuite le beurre au persil et à l'ail dans un moule carré en silicone sur une couche de 1 cm. Mettez au frais.
**2. Versez** 1,5 l d'eau dans une casserole. Ajoutez 20 g de sel et portez à ébullition. Versez alors la farine de maïs en pluie en mélangeant avec une spatule en bois. Réduisez le feu et laissez cuire 20 minutes en mélangeant régulièrement. Poivrez.
**3. En fin de cuisson,** ajoutez 50 g de beurre restant en parcelles. Mélangez bien. Versez la polenta dans un saladier et laissez tiédir suffisamment pour pouvoir la manipuler sans vous brûler.
**4. Démoulez** le beurre d'herbes et coupez-le en petits cubes. Prélevez une belle cuillerée de polenta et façonnez une boule tout autour d'un cube de beurre. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
**5. Faites fondre** le beurre restant dans un poêle et faites-y dorer rapidement les boulettes de polenta. Au sortir de la poêle, égouttez-les sur du papier absorbant et roulez-les aussitôt dans le parmesan râpé. Servez rapidement.

# Les herbes de Provence
## le Sud s'invite dans tous les plats

TOUTE L'ANNÉE TOUTE L'ANNÉE

Les herbes de Provence désignent le mélange de thym, de romarin, d'origan, de sarriette et de basilic (selon le Label rouge). Une association gagnante, à garder à porter de main, et de spatule.

### Le + santé

La sarriette aurait des vertus aphrodisiaques. Le thym et l'origan possèdent des propriétés antiseptiques, cicatrisantes et respiratoires. Tandis que le romarin aide à la digestion. Quant au basilic, il apaise les maux de gorge, la nervosité et les rhumes.

### Le thym, le romarin et l'origan

Ces herbes sont aussi très savoureuses séparément, qu'elles soient fraîches ou séchées. Elles conviennent sur des pizzas ou dans un ragoût. L'origan s'associe surtout avec les tomates. Le thym et le romarin assaisonnent parfaitement les pommes de terre rôties, le lapin, le veau et la volaille.

**SON PRIX**
Environ **1,50 €** le flacon de **18 g.**

### En cuisine

**Elles s'invitent dans toutes les préparations : grillades, poêlées de légumes, rôtis, sauces tomate, poissons... Elles sont aussi délicieuses sur un pain légèrement grillé au four, avec de l'huile d'olive et de l'ail frotté.**

## Minipizzas aux tomates cerise, pancetta

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 25 MIN

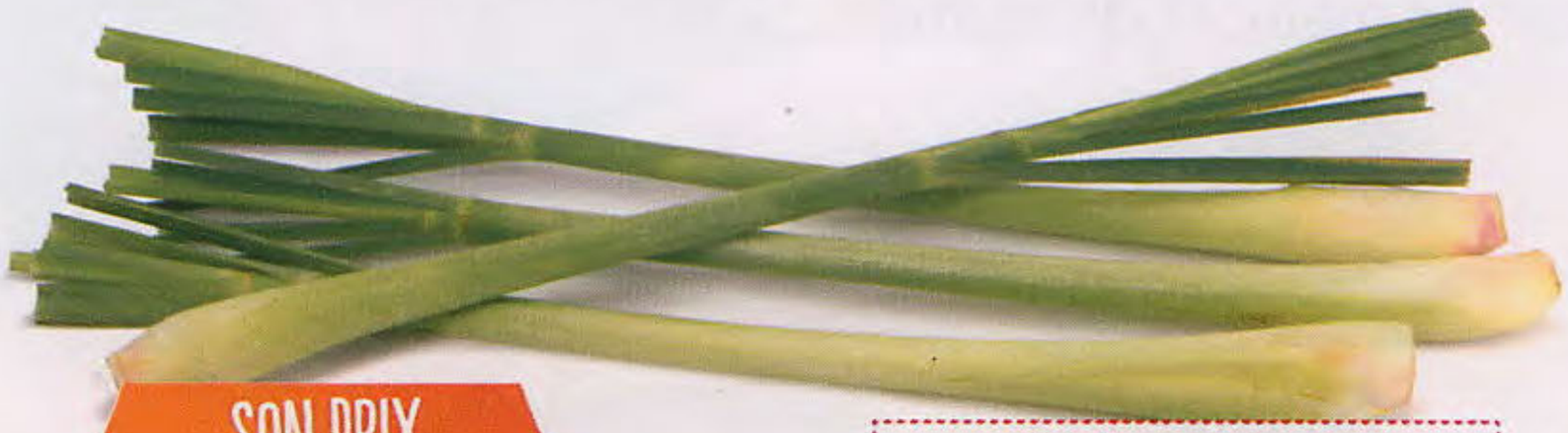
**• 150 g de pâte à pizza**
Pour la garniture : **• 200 g de pancetta • 250 g de tomates cerise en branches • 1 poivron jaune • 20 g d'herbes de Provence • huile d'olive • sel et poivre du moulin**

**1. Lavez** le poivron, coupez-le en deux, épépinez-le et coupez-le en lanières.
**2. Chemisez** la plaque du four de papier aluminium. Préchauffez le four. Placez les lanières de poivron sur la plaque du four et arrosez-les d'un filet d'huile. Faites-les griller 10 minutes.
**3. Faites griller** les tranches de pancetta dans une poêle chauffée à blanc. Lavez et séchez les tomates cerise.
**4. Étalez** la pâte sur le plan de travail fariné le plus finement possible. Coupez 16 disques de 5 cm de diamètre avec un découpoir ou un verre.
**5. Tapissez** la plaque du four de papier sulfurisé. Posez-y les minipizzas et garnissez-les de tomates cerise, de lanières de poivron, de pancetta et saupoudrez d'herbes de Provence. Salez légèrement et donnez un tour de moulin à poivre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez à 240 °C (th. 8) pour 10 minutes.

# La coriandre et la citronnelle
## l'Orient dans l'assiette

Ces herbes s'associent surtout à des saveurs asiatiques. La citronnelle séduit pour son goût acidulé, la coriandre s'utilise comme le persil.

**CV Gourmand**
**La citronnelle est originaire d'Inde, c'est pourquoi elle se prête particulièrement à une cuisine asiatique. La coriandre est, elle, originaire du Moyen-Orient, c'est un aromate essentiel dans la cuisine indienne, pakistanaise, chinoise et orientale.**



SON PRIX
Citronnelle : **1,20 €** les **20 g.**

**Pleine saison**
**Citronnelle : de mai à octobre.**
**Coriandre : d'avril à août.**

### Le + santé

**La coriandre favorise la digestion** et lutte contre les troubles de l'anxiété. Elle chasse aussi le mauvais cholestérol. **La citronnelle a une action antibactérienne** et antioxydante. Elle soulage les maux de tête et les courbatures.

### En cuisine

**La coriandre parfume le riz, le couscous, les tajines, une omelette ou encore du poisson. Quant à la citronnelle, elle est indispensable dans la cuisine asiatique que ce soit en soupe ou en wok.**

SON PRIX
Coriandre : **1,20 €** les **20 g.**

## Nouilles de riz au pesto d'amande et coriandre

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 10 MIN

- **500 g de nouilles de riz** • **1 bouquet de coriandre**
- **4 gousses d'ail** • **75 g d'amandes** • **5 cl d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

**1. Pelez** et hachez les gousses d'ail. Concassez les amandes. Réservez un tiers des amandes, mettez le reste dans un mixeur. Effeuillez la coriandre. Réservez-en un tiers, mettez le reste dans le mixeur avec les amandes. Ajoutez-y également l'ail haché.

**2. Mixez** l'ail, les amandes et la coriandre en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Versez la sauce obtenue dans un bol et réservez.

**3. Faites cuire** les nouilles de riz comme il est indiqué sur le paquet. Égouttez-les et versez-les dans une sauteuse. Salez et poivrez.

**4. Mettez** sur feu doux et ajoutez le pesto d'amande et coriandre. Mélangez et répartissez les nouilles dans les assiettes. Parsemez des amandes concassées et des feuilles de coriandre réservées.
Servez aussitôt.

# Abonnez-vous !

## Gourmand

**2 numéros** par mois

Près de **30%** d'économie

**3,80 €**

au lieu de ~~5,70 €*~~

**seulement**

+ EN CADEAU

votre coffret ***pop cake***

Il vous permettra de réaliser des sucettes originales et tendance !

1 moule pop cake en silicone + 3 poches à douille + 1 douille + 20 batônnets + des fiches recettes

Photo non contractuelle - Studio LiVerte

Pour vous abonner **c'est facile !**

**Abonnez-vous vite au :** **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG271**

**Connectez-vous sur :** **pgpshop.fr** rubrique **"Nos magazines"**

**Ou renvoyez ce bon de commande** Gourmand / Abonnements B945, 60643 Chantilly Cedex ou par fax au 03 44 58 44 25

**OUI,** je profite de l'offre spéciale **NOUVELLE FORMULE**

☐ **je m'abonne à Gourmand** au prix de 3,80€ par mois (2 N°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire*** Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

**3,80 € par mois seulement** au lieu de ~~5,70 €*~~

☐ **je préfère m'abonner** directement pour 1 an (26 N°) au prix de 49 € seulement au lieu de ~~74,10 €*~~ Je joins mon réglement par chèque à l'ordre de Gourmand

Dans les deux cas, je recevrai **le coffret *pop cake*** après enregistrement de mon règlement.

* Prix de vente au numéro.

*** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés.

VPG271

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusquau 31/12/2013 Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez dun droit daccès et de rectification pour toute information vous concernant

☐ **Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public ou de ses partenaires.**

**Adresse de réception de l'abonnement**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

E mail : ..... @ .....

AUTORISATION DE PRÉLÉVEMENT **JOINDRE UN R.I.B. OU UN R.I.P.** N° National d'émetteur : **434073**

J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier, si ma situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'éxécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier

**1 → Titulaire du compte**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

**2 → Nom et adresse de l'établissement teneur du compte à débiter :**

Banque / Agence : .....

Adresse : .....

Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

**3 → Compte à débiter :**

Code Établissement |_|_|_|_|_| Code Guichet |_|_|_|_|_| N° de compte |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Clé RIB |_|_|

Le : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Signature obligatoire

Nom et adresse du créancier **PUBLICATIONS GRAND PUBLIC - 192, avenue Charles de Gaulle - 92500 Neuilly Sur Seine**

## **Tentation** de saison

Par Margot Dobrska

1

2

3

4

5

# **Cinquante nuances** de green

Puisque la saison des déjeuners sur l'herbe est ouverte, voici notre sélection de produits pour transformer la cuisine en espace vert.

**1 CACHE DOUCEUR.** Boule à sucre en acier verni, existe en deux coloris rouge et vert, 13,90 €, Ambiance & Styles.

**2 COUPE VERDURE.** Ciseaux de cuisine à 5 lames pour couper les herbes aromatiques à toute vitesse, 4,45 €, Equinox.

**3 EN PIQUE-NIQUE !** Assiette en mélamine, motif « coquelicots » pour donner un esprit bucolique au menu, 5,50 €, Around the Wall, en vente chez Alinéa.

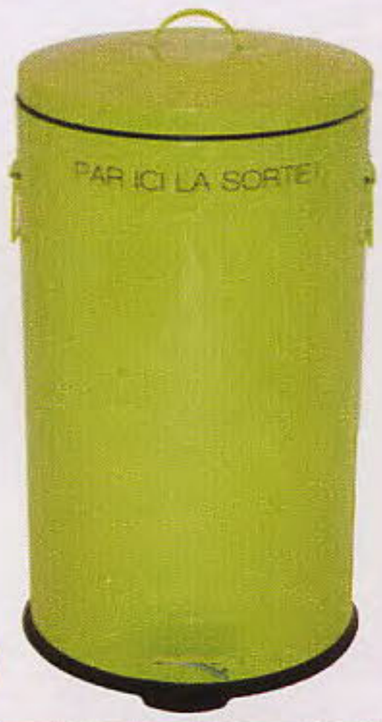
**4 RAYURES ACIDULÉES.** Couverts en Inox avec manche en plastique résistant, se déclinent en teintes estivales : rose, jaune, bleu, violette. À partir de 2,90 € (petite cuillère), 24 pièces : 79,40 €, Albert de Thiers.

**5 À TABLE !** Assiettes de la ligne Rhapsody Green, pour jouer à fond les ambiances végétales, assiettes plate et creuse 3,30 €, Luminarc.

6

7

8




9

10

11

12

13

14

**6 PURE.** Carafe filtrante dotée d'une cartouche brevetée BWT qui réduit la teneur de calcaire et de chlore dans l'eau et l'enrichit avec du magnésium (sans bisphénol A ni phtalate), 24,90 €, BWT.

**7 DESIGN.** Bloc à couteaux vert, 57,95 €, Albert de Thiers.

**8 FLASHY.** Verre sur pied, hauteur 17 cm, largeur 9 cm, 2,50 €, Maisons du monde.

**9 PIEDS À TERRE.** Poubelle Rétro 50 l, en métal, diamètre 36 cm, hauteur 66,5 cm, Incidence.

**10 RAPIDE.** Mixeur plongeant Classic M180, fourni avec un couteau étoile, un couteau hachoir, un disque mélangeur, un support sur pied et un gobelet, 199,90 €, Bamix chez Culinarion.

**11 TOUT EN FRAÎCHEUR.** Pichet à eau vert anis en céramique, 22,50 €, Jardin d'Ulysse.

**12 FEUILLES À DÉLICES.** L'arbre à gâteaux, existe en 2 tailles, S et L, à partir de 25 €, Zak ! Designs.

**13 BASIC.** Duo sel et poivre avec support, acrylique, dimensions 5 x 12 cm, existe en plusieurs coloris, 15,50 €, Ambiance & Styles.

**14 ESTIVAL.** Mortier pour mojito avec pilon orientable et équipé de picots, en coffret contenant 2 pailles, 2 sous-verres, 1 couvercle doseur shaker, 44 €, Culinarion.

Terrine de poivrons marinés et morbier
p. 24

COLORÉ ET TOUJOURS AUSSI DÉLICIEUX

# TERRINES & VERRINES

## la fraîcheur à l'apéro !

Crémet nantais, aux fruits rouges p. 43

**Exceptionnellement pour ce dossier, pas de pastilles « J'ai du temps » ou « Pas le temps ce soir » car toutes les terrines et pratiquement toutes les verrines (sucrées ou salées) doivent se préparer à l'avance afin qu'elles refroidissent et se solidifient au frais. Donc, soyez prévoyant et élaborez-les au plus tard la veille de recevoir vos invités.**

# Terrine **de poivrons marinés et morbier**

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION (LA VEILLE) 20 MIN • CUISSON 20 MIN • RÉFRIGÉRATION 12 H

- **2 poivrons rouges** • **1 poivron vert** • **1 poivron jaune**
- **10 cl de bouillon de légumes** • **3 branches de basilic**
- **450 g de morbier** • **4 feuilles de gélatine** • **sel et poivre**

**Placez** les poivrons sous le gril du four en les retournant régulièrement jusqu'à ce que la peau plisse, se décolle et commence à noircir. Laissez refroidir un peu avant de les éplucher. Ouvrez-les en deux, retirez les pédoncules, épépinez-les et coupez-les en lanières. Réservez. Lavez, séchez et ciselez le basilic.

**Mettez** les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Portez le bouillon à ébullition. Hors du feu, incorporez les feuilles de gélatine essorée entre vos mains et faites-les fondre en remuant.

**Chemisez** une terrine de film alimentaire. Coupez le morbier en tranches. Déposez une couche de morbier dans le fond de la terrine, recouvrez d'une couche de poivrons rouges, salez, poivrez, parsemez de basilic, arrosez de bouillon et recouvrez de morbier. Montez la terrine de la sorte en alternant poivrons et fromage. Terminez par les poivrons rouges.

**Recouvrez** de film alimentaire et placez 12 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, démoulez la terrine. Servez bien frais.

**S'IL ME MANQUE...** ... du morbier, je le remplace par un fromage de type gorgonzola, la recette sera aussi délicieuse.

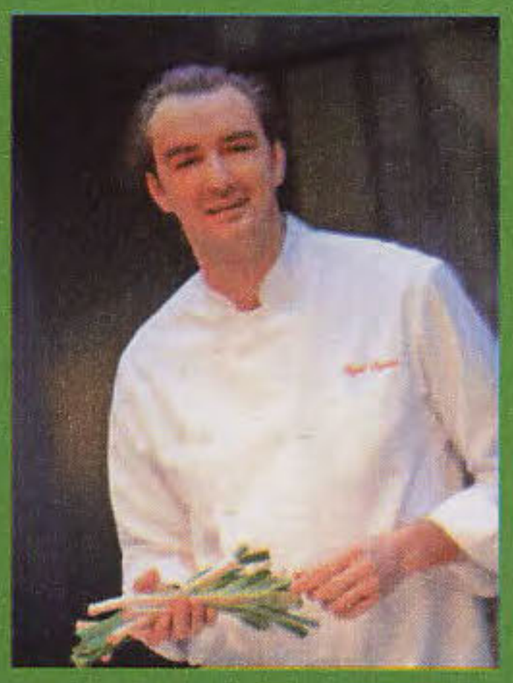
# La recette de CYRIL LIGNAC

## Terrine de lotte

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 35 MIN
- CUISSON 50 MIN
- RÉFRIGÉRATION 4 H

- 1 kg de filet de lotte sans peau
- 3 tomates • 3 œufs • 30 g de beurre
- 50 cl de crème fraîche
- 50 cl de court-bouillon
- 2 c. à soupe de Maïzena • sel et poivre

**Coupez** les filets de lotte en dés de 3 cm.
**Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Placez-y un bain-marie pouvant contenir la terrine que vous allez utiliser.
**Portez** à ébullition une casserole d'eau salée, plongez-y les tomates 1 minute et rafraîchissez-les. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en lamelles.
**Faites** bouillir le court-bouillon et plongez-y les dés de lotte pour 5 minutes. Égouttez-les.
**Fouettez** dans un saladier les œufs, la crème fraîche, la Maïzena, salez et poivrez. Ajoutez les tomates et mélangez.
**Beurrez** une terrine. Versez la moitié de la préparation aux tomates dans le fond de la terrine. Puis ajoutez en couche les dés de lotte. Recouvrez de la préparation aux tomates.
**Placez** la terrine au bain-marie pour 45 minutes. Piquez-la avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Sortez la terrine du four, laissez-la refroidir et mettez-la au frais pendant 4 heures.



Le + de **Cyril Lignac**

Parsemez de coriandre fraîche ciselée pour procurer encore plus de fraîcheur au plat.

**S'IL ME MANQUE...**

... de la ricotta, je la remplace par de la faisselle.

# Terrine ricotta, poivron rouge et pistache en feuille de chou

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 15 MIN
- RÉFRIGÉRATION 2 H

- 30 grandes feuilles de chou rouge
- 3 poivrons rouges • 500 g de ricotta
- 75 g de pistaches mondées
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- 1 c. à café d'huile de noix
- sel et poivre

**Coupez** soigneusement, sans abîmer les feuilles, les côtes des feuilles de chou. Plongez ensuite les feuilles dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Elles doivent juste ramollir légèrement. Égouttez-les avec une écumoire et posez-les bien à plat sur du papier absorbant. Réservez.
**Coupez** les poivrons en deux. Épépinez-les et plongez-les dans l'eau bouillante. Faites-les cuire 10 minutes puis égouttez et rafraîchissez-les. Coupez-les en lanières et réservez-les.
**Mettez** la ricotta dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le piment d'Espelette, la moitié des pistaches, l'huile de noix, sel et poivre. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
**Versez** la ricotta dans un saladier, ajoutez les lanières de poivron et rectifiez l'assaisonnement. Mélangez.
**Étalez** les feuilles de chou sur une grande feuille de film alimentaire, bien à plat en les faisant se chevaucher. Garnissez le centre de préparation à la ricotta, en lui donnant une forme de boudin. Rabattez les feuilles de chou sur le boudin de ricotta puis enfermez le tout dans le film alimentaire, en roulant les deux extrémités du film de manière à bien serrer la préparation et lui donner ainsi une belle forme arrondie. Placez au frais pendant au moins 2 heures.
**Concassez** grossièrement les pistaches restantes. Au moment de servir, retirez le film alimentaire et placez la terrine dans un plat. Découpez-la en tranches épaisses et parsemez de pistaches concassées. Servez avec du pain aux noix.

# Terrine méditerranéenne

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 50 MIN • RÉFRIGÉRATION 4 H

- 2 aubergines • 4 courgettes
- 300 g de tomates cerise
- 1 bouquet de basilic
- 8 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre

**Tapissez** une terrine de film alimentaire en le laissant largement dépasser pour le démoulage. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
**Lavez** les courgettes, les aubergines et coupez-les dans le sens de la longueur. Lavez les tomates cerise. Lavez et effeuillez le basilic.
**Tapissez** le fond de la terrine d'une couche d'aubergines, arrosez-la d'huile d'olive, salez et poivrez. Recouvrez de feuilles de basilic, parsemez de tomates cerise, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites de même avec les courgettes. Et répétez l'opération jusqu'au remplissage total de la terrine.
**Enfournez** pour 50 minutes. Laissez refroidir et placez au frais avant de déguster.

**PLUS DE SAVEUR**
Faites griller légèrement les légumes au four, en les badigeonnant d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, avant de les placer dans la terrine.

# Terrine de poisson

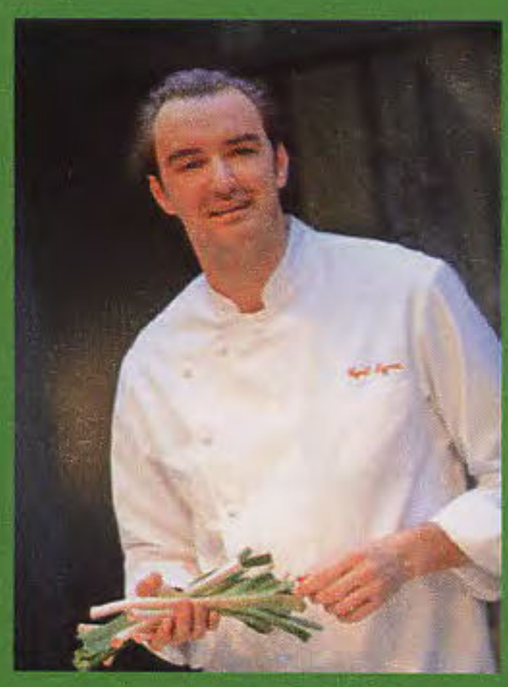
**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 45 MIN • RÉFRIGÉRATION 6 H

- 600 g de filets de saumon sans peau, ni arêtes
- 200 g de filets de poisson blanc
- 1 branche d'aneth
- 3 blancs d'œufs
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de lait
- 3 tranches de pain de mie
- 1 c. à café de baies rouges
- sel et poivre

**Retirez** la croûte du pain de mie et émiettez la mie dans un bol. Versez le lait par-dessus, laissez imbiber, puis essorez entre les mains.
**Coupez** les filets de saumon en petits dés, mixez-les jusqu'à l'obtention d'une purée. Versez-la dans un saladier, ajoutez 2 blancs d'œuf, 2/3 de la crème fraîche, 2/3 de la mie de pain, salez, poivrez généreusement et mélangez bien. Réservez au frais.
**Lavez,** séchez et ciselez l'aneth.
**Coupez** les filets de poisson blanc en petits dés et mixez-les jusqu'à l'obtention d'une purée. Versez-la dans un saladier, ajoutez 1 blanc d'œuf, 1/3 de la crème fraîche, le reste de la mie de pain, la moitié de l'aneth, salez, poivrez et mélangez bien.
**Beurrez** un moule à cake.
**Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7) et préparez un bain-marie pouvant contenir le moule. Versez-y la moitié de la préparation au saumon, recouvrez de celle au poisson blanc et terminez par le saumon. Placez le moule dans le bain-marie. Couvrez d'une feuille d'aluminium. Enfournez pour 45 minutes. Après la cuisson, retirez le plat du bain-marie et laissez refroidir. Placez au réfrigérateur pour 6 heures.
**Décorez** de baies roses concassées et d'aneth. Servez avec une mayonnaise additionnée d'un blanc d'œuf monté en neige.

**PLUS DE SAVEUR**

Réalisez cette terrine avec des restes de poissons en l'agrémentant d'un mélange de fruits de mer.



Le + de **Cyril Lignac**

Ajoutez du thym et du romarin à la préparation. Ceux-ci apporteront un petit air de Provence. Vous pouvez aussi napper cette terrine d'un coulis de tomates fraîches parfumé de thym et de romarin.

# Terrine de courgettes

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 45 MIN

- 6 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 4 œufs
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 50 g de parmesan râpé
- beurre pour le moule
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

**Pelez** et hachez les gousses d'ail. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en rondelles régulières.

**Faites chauffer** l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les rondelles de courgette, l'ail haché et faites-les sauter à feu vif 5 à 6 minutes. Salez et poivrez, réservez.

**Préchauffez** le four à 180 °C (th 6). Versez la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les œufs et le parmesan et fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez les rondelles de courgettes. Salez et poivrez.

**Chemisez** un moule à cake de papier sulfurisé beurré. Versez la préparation aux courgettes dans le moule. Placez le moule dans un bain-marie et enfournez pour 45 minutes. Sortez la terrine du four et du bain-marie et laissez-la refroidir.

**Servez** directement dans le moule, accompagné d'une salade de roquette.

**À SERVIR AVEC...**

Pour un repas d'été complet, accompagnez cette terrine d'une viande grillée, de côtes de porc au barbecue ou de saucisses de Toulouse.

# Terrine de légumes

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 H 30 • RÉFRIGÉRATION 2 H

- 3 courgettes
- 2 belles aubergines
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 3 œufs
- huile d'olive
- sel et poivre

**Lavez** et épépinez les poivrons. Lavez les autres légumes et coupez-les tous en petits morceaux.

**Faites chauffer** 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez les aubergines et faites-les revenir 5 minutes en remuant, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 30 minutes en remuant régulièrement. Faites cuire les courgettes et les poivrons séparément en procédant comme pour les aubergines. Pour les courgettes, ne les faites cuire que 20 minutes.

**Battez** les œufs en omelette puis ajoutez la crème. Salez et poivrez, mélangez bien. Chemisez une terrine de papier sulfurisé et huilez-le. Versez les poivrons dans le fond de la terrine. Recouvrez-les d'aubergines puis terminez par une couche de courgettes. Versez la crème par-dessus.

**Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Placez la terrine dans un bain-marie et enfournez pour 50 minutes. Sortez la terrine du four et du bain-marie et laissez refroidir complètement avant de mettre au frais.

**Au moment de servir,** démoulez et découpez la terrine en tranches épaisses. Servez avec une salade de roquette.

# Terrine de volaille aux herbes

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 45 MIN • RÉFRIGÉRATION 12 H

- 1 kg de blancs de poulet
- 3 tranches de jambon blanc
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil plat
- 2 petites boîtes de champignons de Paris
- 3 œufs entiers
- 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- sel et poivre du moulin

**Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
**Coupez** les blancs de poulet et le jambon blanc en morceaux. Égouttez et détaillez les champignons en quatre. Pelez et émincez l'échalote et l'ail. Lavez, séchez et ciselez finement toutes les herbes.
**Passez** rapidement les morceaux de poulet et le jambon au mixeur avec les champignons, l'échalote, l'ail, les œufs et la crème fraîche. Salez et poivrez. Incorporez les herbes.
**Versez** la préparation dans un moule à cake en silicone ou un moule à cake traditionnel beurré. Enfournez, au bain-marie, pour 40 à 45 minutes environ. Placez une feuille d'aluminium sur la terrine, si elle se colore trop vite. Retirez du four et laissez refroidir. Placez au réfrigérateur pendant 12 heures.
**Découpez** la terrine en tranches et servez.

**À SERVIR AVEC...**

Accompagnez cette terrine d'une concassée de tomates ou d'une sauce au fromage blanc et aux herbes.

# **Boudin de noix de saint-jacques** aux pistaches

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 10 MIN

- **300 g de noix de saint-jacques**
- **1 endive** • **3 œufs**
- **90 g de beurre à température + 20 g pour la sauteuse**
- **10 cl de crème fraîche**
- **50 cl de fumet de poisson**
- **100 g de pistaches natures mondées**
- **1 c. à soupe de baies roses concassées**
- **sel et poivre**

Pour la sauce au fromage blanc :

- **6 tiges de ciboulette**
- **250 g de fromage blanc**
- **sel, poivre**

**Préparez la pâte :** séparez les blancs des jaunes de 2 œufs. Mixez finement les noix de saint-jacques. Placez-les dans un saladier, ajoutez l'œuf entier en mélangeant énergiquement.

**Ajoutez** progressivement les blancs d'œufs, puis la crème. Incorporez le beurre, mélangez, salez et poivrez. Ajoutez les pistaches et mélangez.

**Beurrez** une large sauteuse. Façonnez la farce en un petit boudin et déposez-le sur le fond de la sauteuse.

**Versez** le fumet de poisson, il doit recouvrir les boudins. Portez à frémissement sur feu doux et laissez frémir 8 à 10 minutes. Quand le boudin remonte à la surface, il est cuit. Retirez-le avec une écumoire et égouttez-le sur du papier absorbant. Laissez-le refroidir avant de le découper en rondelles. Déposez-les sur des feuilles d'endives lavées et séchées. Saupoudrez de baies roses.

**Lavez,** séchez la ciboulette, ciselez-en deux tiges, et réservez le reste pour la décoration. Servez avec le fromage blanc parsemé de ciboulette. Décorez de brins de ciboulette.



**TOUR DE MAIN**

Utilisez du film alimentaire pour former des boudins uniformes.

Le + de **Cyril Lignac**

Variante : remplacez le concombre dont le goût est assez fade par de l'avocat que vous mixerez avec de la crème fraîche, puis ajoutez quelques pincées de piment d'Espelette et du jus de citron ? Au moment de servir, décorez avec des suprêmes de pamplemousse.

# **Mousse légère au concombre,** crevettes et coriandre

**POUR 6 PERSONNES** · PRÉPARATION 15 MIN · RÉFRIGÉRATION 2 H

- **6 crevettes roses cuites décortiquées**
- **2 concombres**
- **1 petit bouquet de coriandre fraîche**
- **1 yaourt nature**
- **3 blancs d'œufs**
- **2,5 feuilles de gélatine (5 g)**
- **sel et poivre du moulin**

**Mettez** les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.
**Pelez** un concombre, coupez-le en deux dans la longueur et retirez les graines à l'aide d'une petite cuillère puis coupez-le en cubes. Mettez-le dans un mixeur avec le yaourt et des feuilles de coriandre, salez légèrement, poivrez et mixez longuement jusqu'à l'obtention d'un très fin coulis.
**Faites chauffer** 5 cuillerées à soupe d'eau dans une petite casserole, retirez du feu et diluez-y les feuilles de gélatine. Versez la gélatine fondue dans le bol du mixeur et mixez une nouvelle fois pour l'incorporer au coulis de concombre. Montez en neige les blancs d'œufs avec une pincée de sel puis incorporez-les délicatement au coulis de concombre.
**Versez** la mousse dans de petites verrines et placez-les au réfrigérateur pour 2 heures.
**Lavez** le concombre restant et coupez-le en fines lamelles. Répartissez ces lamelles sur les petites mousses, ajoutez une crevette décortiquée et une feuille de coriandre sur chaque verrine. Servez très frais.

# Partie Verrines

## Verrine tricouche provençale

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 30 MIN • DESSALAGE 1 H • RÉFRIGÉRATION 1 H • CUISSON 3 MIN

Tapenade : • **5 filets d'anchois salés** • **125 g de grosses olives noires dénoyautées** • **25 g de câpres** • **5 c. à soupe d'huile d'olive** • **1 c. à soupe de jus de citron** • **poivre**

Crème au fromage frais et aux herbes : • **200 g de fromage frais (type Madame Loïc ou St Moret)** • **10 cl de crème liquide** • **2 feuilles de gélatine** • **1 bouquet de ciboulette** • **sel et poivre du moulin**

Pour la sauce tomate : • **300 g de tomate** • **1 c. à soupe d'huile d'olive** • **sel et poivre**

Décoration : • **6 petites olives noires** • **1 branche de basilic**

**Préparez la tapenade :** dessalez les filets d'anchois pendant 1 heure dans de l'eau froide. **Mettez** les anchois, les olives et les câpres égouttées dans le bol d'un mixeur, poivrez et mixez doucement en versant l'huile d'olive en filet par l'ouverture du couvercle, comme pour monter une mayonnaise. Ajoutez le jus de citron à mi-parcours puis continuez de verser l'huile d'olive. Répartissez la tapenade dans le fond de six verrines.

**Préparez la crème au fromage frais et aux herbes :** faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Lavez et ciselez la ciboulette. **Portez** la crème liquide à ébullition et, hors du feu, faites-y fondre les feuilles de gélatine essorées entre les mains. **Placez** le fromage frais dans le bol d'un mixeur, ajoutez le mélange crème liquide et gélatine, la ciboulette, salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Répartissez-la dans les verrines de tapenade. **Placez** au frais 1 heure minimum, le temps de la prise.

**Préparez la sauce tomate :** portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez-y les tomates 1 minute, rafraîchissez-les, pelez-les, épépinez-les et mixez-les. Salez et poivrez. Réservez au frais. **Ajoutez** la sauce aux tomates sur la crème au fromage frais. Décorez d'une olive noire et de feuilles de basilic. Servez frais.

## Verrine de quinoa au fromage

**POUR 6 PERSONNES**
• PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 13 MIN

• **1 bouquet de ciboulette**
• **2 tiges de menthe**
• **2 tiges de persil plat**
• **100 g de fromage blanc**
• **200 g de quinoa**
• **1 c. à soupe d'huile d'olive**
• **sel et poivre**

**Rincez** abondamment le quinoa sous l'eau froide. Placez-le dans une casserole et versez deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux 13 minutes. Égouttez-le, versez-le dans un saladier et laissez-le gonfler. Puis versez l'huile, salez, poivrez et mélangez.

**Lavez** et séchez les herbes. Ciselez la ciboulette. Mélangez-la au fromage blanc, salez et poivrez. Effeuillez la menthe et le persil et réservez-les pour la décoration finale.

**Répartissez** le fromage blanc à la ciboulette dans 6 verrines et réservez au frais.

Au moment de servir, répartissez le quinoa dans les verrines de fromage blanc à la ciboulette. Parsemez d'herbes.

# Soupe froide de betterave

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 10 MIN
• RÉFRIGÉRATION 1 H

- **4 betteraves cuites**
- **1 branche de céleri**
- **1 petite barquette de pousses de cresson**
- **5 cl de crème liquide**
- **15 cl de bouillon de légumes froid**
- **2 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- **sel et poivre**

**Coupez** les betteraves en morceaux. Épluchez et émincez le céleri. Mettez les morceaux de betterave et de céleri dans le bol d'un mixeur et mixez à puissance maximale en versant le bouillon petit à petit.
**Versez** la soupe obtenue dans un saladier. Incorporez le vinaigre balsamique et la crème liquide. Mélangez bien. Placez au frais pendant au moins 1 heure.
**Au moment de servir,** sortez la soupe glacée du réfrigérateur et assaisonnez-la à votre convenance. Répartissez la soupe dans 6 verres et décorez de pousses de cresson. Servez bien frais.

**ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !**

Pour plus d'onctuosité, ajoutez un peu de fromage blanc.

# Verrine de sardines aux oignons confits

**POUR 6 PERSONNES**
• PRÉPARATION 20 MIN
• MARINADE 30 MIN

Pour la confiture d'oignon :
- **6 gros oignons violets**
- **100 g de sucre en poudre**
- **15 cl de vinaigre de vin**
- **1 c. à café de baies roses**

Pour les sardines :
- **18 filets de sardines sans arêtes**
- **1 petit bouquet d'aneth**
- **½ citron (jus)**
- **2 gousses d'ail rose**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **1 c. à café de baies roses**
- **sel de Guérande**

**Préparez la confiture d'oignon :** pelez et émincez les oignons. Versez le vinaigre et le sucre en poudre dans une casserole. Portez à ébullition. Aux premiers bouillons, baissez le feu, ajoutez les oignons. Mélangez bien, laissez cuire 15 minutes puis ajoutez les baies roses. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson à feu très doux, en remuant régulièrement pendant 45 minutes.
**Préparez les sardines :** lavez, séchez et effeuillez l'aneth. Ciselez-la grossièrement. Concassez les baies roses. Écrasez les gousses d'ail.
**Mettez** les sardines dans un plat creux, côté peau en dessous. Salez et parsemez-les d'aneth et de baies roses. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Placez au frais sous film alimentaire pendant 30 minutes.
**Retirez** la confiture d'oignons du feu et laissez-la refroidir. Répartissez les filets de sardines dans des verrines. Arrosez-les d'un peu de leur marinade. Ajoutez la confiture d'oignon. Servez frais.

**S'IL ME MANQUE...**

...les sardines, je peux les remplacer par des filets de maquereau frais.

# Terrines & verrines

# Granité de tomates

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1 MIN
- CONGÉLATION 3 H

- 900 g de tomates • 1 citron (jus)
- 3 tiges de basilic
- quelques gouttes de Tabasco
- 1 filet d'huile d'olive
- sel et poivre

**Entaillez** en croix la partie arrondie des tomates. Plongez les tomates dans l'eau bouillante. Quand la peau commence à se détacher, égouttez et rafraîchissez les tomates sous l'eau froide. Épluchez et épépinez-les.
**Pressez** le jus du citron.
**Mettez** la pulpe de tomate, le jus de citron, le Tabasco, l'huile d'olive, du sel et du poivre dans le bol d'un mixeur. Mixez grossièrement.
**Versez** la préparation dans un bac à glace et placez-le au congélateur pendant 3 heures en grattant le mélange à la fourchette toutes les 20 minutes environ.
**Au moment de servir,** lavez, séchez et effeuillez le basilic. Répartissez le granité dans des ramequins. Décorez de feuilles de basilic et servez aussitôt.

**INFO CONSO**

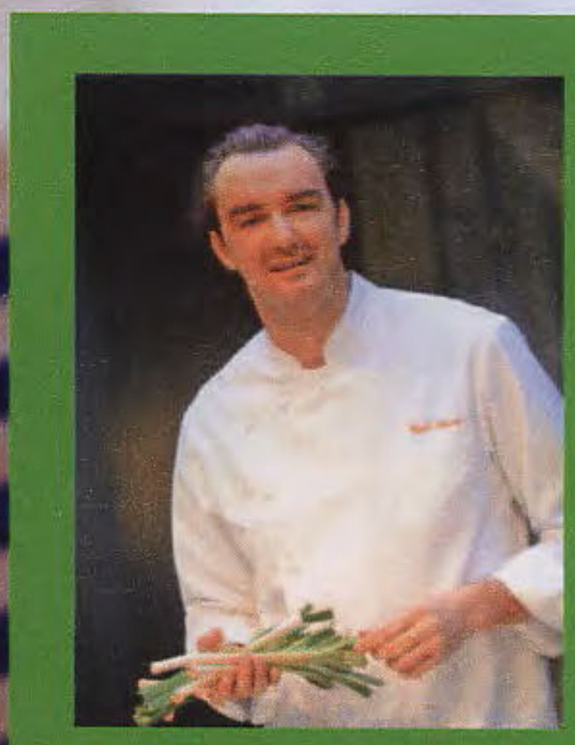
Pensez à faire un panachage de différentes variétés de tomates pour donner du parfum (avec de la cœur de bœuf) et de la couleur (avec les variétés Green zebra ou tomate ananas, par exemple).

# Panna cotta au chèvre, figue et jambon cru

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 5 MIN
- RÉFRIGÉRATION 3 H

- 3 tranches de jambon cru
- 3 figues fraîches
- 30 cl de crème liquide entière
- 250 g de chèvre frais
- 3 feuilles de gélatine
- sel et poivre

**Faites ramollir** les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
**Lavez,** séchez et coupez les figues en petits morceaux.
**Versez** la crème liquide dans une casserole et ajoutez le chèvre émiettez. Salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes en remuant.
**Hors du feu,** incorporez la gélatine soigneusement essorée entre les mains. Faites-la fondre en remuant. Répartissez la préparation dans six verrines avec les morceaux de figue. Laissez refroidir et réservez au frais 3 heures.
**Au moment de servir,** coupez le jambon cru en lamelles. Décorez-en les verrines. Servez frais.



## Le + de **Cyril Lignac**

Variante : faites cuire les poivrons au four avec de l'ail, de l'huile d'olive et du cumin après les avoir coupés en lanières, puis continuez comme mentionné dans la recette.

# Verrine de poivrons au mascarpone

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 10-13 MIN
- REPOS 1 HEURE

- **3 poivrons rouges**
- **250 g de mascarpone**
- **wasabi**
- **1 c. à soupe de graines de pavot**
- **sel et poivre**

**Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7).
**Tapissez** la plaque du four de papier aluminium. Placez-y les poivrons et faites-les cuire en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient complètement noirs. Sortez-les du four et laissez refroidir. Pelez-les, épépinez-les et émincez-les.
**Placez-les** dans le bol d'un mixeur, salez, poivrez et mixez finement.
**Répartissez** la purée de poivron dans 6 verrines. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de mascarpone, salez, poivrez et parsemez de graines de pavot.
**Décorez** d'une pointe de wasabi. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Servez frais.

## Salade de crabe à la crème de concombre

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 15 MIN
- RÉFRIGÉRATION 1 H

- 1 concombre
- 6 tomates cerise
- 1 cœur de céleri branche
- 2 branches d'aneth
- 6 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 boîtes de 170 g de chair de crabe
- sel, poivre

**Lavez** et séchez le concombre. Coupez-le en deux et évidez-le de ses graines avec une petite cuillère. Coupez-le ensuite en tout petits dés. Placez-les dans un saladier et salez-les. Laissez-les dégorger 1 heure.
**Lavez** et séchez les tomates cerise. Égouttez le crabe, retirez les cartilages des pinces et émiettez la chair. Lavez les branches de céleri.
Égouttez les dés de concombre.
Réservez-en 60 g pour la finition.
**Placez** le reste du concombre dans un mixeur, ajoutez la crème fraîche épaisse, la moitié des pluches d'aneth, salez et poivrez.
Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
**Répartissez** la préparation dans 6 verrines, ajoutez les dés de concombre réservés, avec une tomate cerise, puis recouvrez de crabe. Décorez de branches de céleri et de pluches d'aneth. Servez frais.

**S'IL ME MANQUE...** ...du crabe, je le remplace par des miettes de surimi ou même par du thon.

## Clafoutis aux tomates cerise

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 500 g de tomates cerise
- 20 g de beurre
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- 40 cl de crème liquide
- 1 brin de basilic
- sel, poivre

**Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7).
**Lavez** et essuyez les tomates cerise. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic.
**Beurrez** 6 petits bols ou ramequins et répartissez-y les tomates cerise.
**Fouettez** les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez le lait, la crème liquide, le basilic, sel, poivre et fouettez à nouveau.
**Répartissez** cet appareil sur les tomates.
Enfournez et faites cuire 20 à 25 minutes suivant la taille des récipients. Servez chaud ou froid.

**À SERVIR AVEC** Une salade de jeunes pousses bien vinaigrée et quelques tranches de jambon italien, pour un repas complet et léger.

# Duo de truites en tartare sur lit de quinoa rouge

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 20 MIN • ATTENTE 10 MIN • CUISSON 15 MIN

- 2 tranches de truites fumées
- 2 tranches de truites nature
- 1 citron (jus)
- 1 bouquet de ciboulette
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 200 g de quinoa rouge
- sel et poivre

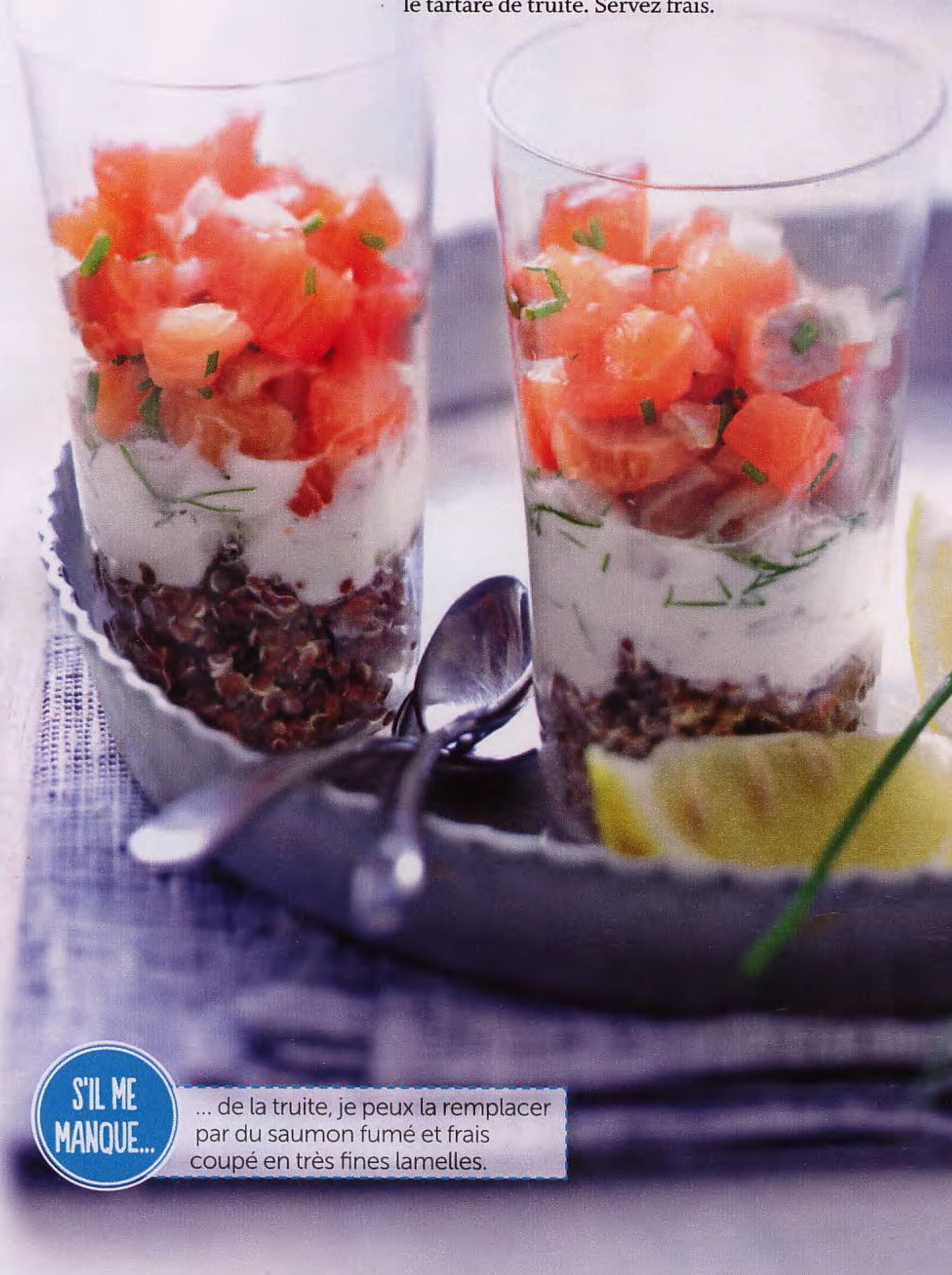
**Rincez** abondamment le quinoa sous l'eau froide. Placez-le dans une casserole et versez deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux environ 15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Laissez gonfler 10 minutes hors du feu et laissez refroidir.

**Lavez,** séchez et ciselez la ciboulette.

**Fouettez** la crème fraîche avec le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez la ciboulette et mélangez. Réservez au frais.

**Coupez** les tranches de truites en tout petits dés et mélangez-les.

**Répartissez** le quinoa dans 6 verres hauts, ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème à la ciboulette. Répartissez le tartare de truite. Servez frais.



**S'IL ME MANQUE...**

... de la truite, je peux la remplacer par du saumon fumé et frais coupé en très fines lamelles.

# Côté Desserts

## Terrine de chocolat aux framboises

**POUR 6 À 8 PERSONNES**
- PRÉPARATION 35 MIN
- CUISSON 20 MIN
- RÉFRIGÉRATION 12 H

- 250 g de framboises fraîches ou surgelées
- ½ citron
- 125 g de beurre
- 25 cl de lait
- 3 jaunes d'œuf
- 150 g de sucre
- 225 g de chocolat noir à 70 %
- 1 c. à soupe de cacao non sucré

**Faites bouillir** 10 cl d'eau avec 100 g de sucre et le jus de citron. Après 5 minutes de cuisson, plongez-y les framboises et laissez-les cuire 5 minutes à feu doux. Laissez refroidir hors du feu. Faites bouillir le lait.
**Dans un saladier,** mélangez vivement les jaunes d'œuf avec les 50 g de sucre restants. Dès que la préparation blanchit, incorporez le cacao et le lait peu à peu.
**Versez** le mélange dans une casserole et faites cuire cette crème à feu doux sans la faire bouillir. Arrêtez dès qu'elle accroche à la cuillère.
**Faites fondre** le chocolat cassé en morceaux au bain-marie puis ajoutez le beurre. Retirez du feu et remuez.
**Attendez** 10 minutes puis incorporez ce mélange à la crème de cacao.
**Garnissez** un moule à cake de film alimentaire. Étalez une couche de chocolat puis une couche de framboises égouttées. Terminez par une couche de chocolat. Gardez au frais toute une nuit.

**PLUS DE SAVEUR**

Accompagnez cette terrine d'un coulis de framboise maison : placez dans le bol du mixeur 500 g de framboises avec 50 g de sucre glace et le jus d'un citron. Mixez.

## Crémet nantais aux fruits rouges

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 20 MIN
• RÉFRIGÉRATION 2 H

- 300 g de fruits rouges mélangés (myrtilles, framboises, groseilles)
- 300 g de fromage frais en faisselle
- 30 cl de crème liquide
- 3 blancs d'œufs
- 50 g de sucre glace
- 1 pincée de sel fin
- sucre en poudre

**Laissez égoutter** la faisselle dans une passoire. Recouvrez d'un film alimentaire et placez 2 heures minimum au frais.
**Fouettez** la crème liquide en chantilly, dans une jatte, placée sur un lit de glaçons. Ajoutez le sucre glace tout en battant.
**Montez** les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
**Fouettez** légèrement la faisselle et ajoutez, tout en mélangeant de bas en haut, la chantilly et les blancs d'œufs en neige. Répartissez le crémet nantais dans des verrines.
**Rincez** et séchez les fruits rouges. Disposez-les harmonieusement sur les crémets. Servez bien frais.

**CV GOURMAND**

Le crémet Nantais est une spécialité de Loire-Atlantique, à l'origine simplement composé de fromage blanc et de crème fouettée. Il se déguste sucré ou salé assaisonné avec du poivre et de la ciboulette finement ciselée.

# **Soupe de pêches** et framboises à l'infusion de thym

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H

- **6 pêches blanches bien mûres**
- **200 g de framboises**
- **1 petit bouquet de thym frais**
- **100 g de sucre en poudre**
- **1 pincée de baies roses**

**Lavez,** séchez et effeuillez deux brins de thym. Versez le sucre dans une casserole. Ajoutez 15 cl d'eau et le thym effeuillé. Placez sur feu vif et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes puis retirez du feu et couvrez. Laissez infuser.

**Pendant ce temps,** pelez et dénoyautez les pêches. Coupez-les en morceaux et placez-les dans un mixeur. Ajoutez les baies roses. Filtrez le sirop de thym et ajoutez-le dans le mixeur.

**Mixez** les pêches et le sirop à puissance maximale jusqu'à l'obtention d'une soupe épaisse et homogène. Répartissez la soupe dans 6 verres et placez au frais pendant au moins 2 heures.

**Effeuillez** un brin de thym. Mettez les framboises dans les casiers d'un bac à glaçon. Ajoutez quelques feuilles de thym et remplissez les casiers d'eau. Placez au congélateur.

**Au moment de servir,** démoulez les glaçons et répartissez-les dans les verres de soupe. Servez bien frais.

**TOUR DE MAIN**

Pour un épluchage plus facile des pêches, plongez-les quelques secondes dans l'eau bouillante et rafraîchissez-les dans l'eau glacée.

# Terrine de gelée de fruits rouges et brioche

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION (LA VEILLE) 15 MIN • CUISSON 10 MIN • RÉFRIGÉRATION 12 H

- 250 g de fraises
- 125 g de framboises
- 50 g de cassis
- 50 g de mûres
- 8 feuilles de gélatine
- 90 g de sucre
- 40 cl de jus de pomme
- 1 tranche de brioche

**La veille,** rincez les fraises et équeutez-les. Mixez tous les fruits rouges et filtrez-en le jus.

**Faites ramollir** les feuilles de gélatine dans l'eau froide.

**Versez** le jus de pomme, le sucre et le jus des fruits rouges dans une casserole et portez à ébullition. Retirez du feu.

**Essorez** la gélatine entre les mains et faites-la fondre dans la préparation chaude en mélangeant.

**Coupez** la tranche de brioche en tout petits dés.

**Tapissez** une terrine ou un moule à cake d'un film alimentaire.

**Parsemez** quelques dés de brioche dans le fond du moule et versez la moitié de la gelée encore liquide par-dessus. Parsemez à nouveau du reste de brioche et recouvrez du reste de gelée.

**Laissez refroidir** et placez la terrine au frais 12 heures. Démoulez et coupez la terrine en tranches. Servez frais.

# Granité de figues

**POUR 6 PERSONNES**
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 7 MIN
• CONGÉLATION 3 H

- 600 g de figues fraîches (violettes)
- 3 abricots
- 4 gouttes de jus de citron
- 80 g de sucre semoule
- 1 pincée de cannelle

**Lavez,** dénoyautez et mixez les abricots. Faites les cuire 5 minutes dans une casserole à feu doux, avec 20 g de sucre.
**Coupez** les figues en deux. Prélevez la pulpe et mixez-la avec le jus de citron et la cannelle.
**Portez** 6 cuillerées à soupe d'eau (60 g) à ébullition dans une casserole et le sucre restant. Versez le sirop chaud sur les figues. Mélangez. Incorporez la purée d'abricots. Laissez refroidir complètement et placez 3 heures au congélateur, en grattant toutes les heures avec une fourchette de façon à obtenir des paillettes.
**Au moment de servir,** grattez une dernière fois le granité. Répartissez-le dans 6 verres et servez avec des figues fraîches.

**SPÉCIAL ALLERGIES**

Toutes les parties du figuier (fruits, feuille et branches) contiennent un lait épais appelé latex qui, pour certaines personnes, pourrait être irritant, attention à la cueillette !

# Terrine de brioche aux framboises

**POUR 4 PERSONNES**
• PRÉPARATION 20 MIN
• RÉFRIGÉRATION 1 H

- 300 g de framboises
- 20 cl de crème liquide entière très froide.
- 2 sachets de sucre vanillé
- 6 tranches de brioche

**Mixez** 250 g de framboises. Passez-les au tamis et versez le jus obtenu dans un saladier.
**Montez** la crème liquide en chantilly très ferme. Ajoutez-la aux framboises avec le sucre vanillé et mélangez délicatement.
**Tapissez** un moule à cake ou une terrine de film alimentaire.
**Coupez** les tranches de brioche à la taille du moule, mettez une couche de brioche dans le fond, versez la crème Chantilly aux framboises par-dessus et recouvrez du reste de brioche. Placez au frais 1 heure.
**Au moment de servir,** démoulez, coupez la terrine en tranches. Décorez du reste des framboises.

**S'IL ME MANQUE...**

... des framboises, utilisez un mélange de fruits rouges, frais ou surgelés.

# Sorbet au melon

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 5 MIN • CONGÉLATION 2 HEURES

- 2 gros melons (de 600 g pièce)
- 110 g de sucre glace
- 2 citrons (pour le jus)

**Coupez** les melons en deux, retirez les graines et évidez la pulpe avec une cuillère. Placez-la dans le bol d'un mixeur et mixez-la finement.

**Versez** le sucre dans une casserole, ajoutez 40 cl d'eau et portez à ébullition. Mélangez jusqu'à dissolution puis retirez du feu et laissez refroidir avant d'ajouter le jus des citrons et la purée de melon. Mélangez bien.

**Versez** la préparation dans une sorbetière et turbinez pendant 30 minutes. Quand le sorbet est pris, versez-le dans un bac, couvrez et placez au congélateur pendant au moins 2 heures.

**Au moment de servir,** sortez le sorbet du congélateur et répartissez dans les coupelles.

**ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !**

Utilisez la coque des melons évidés comme coupelle.

# Terrine glacée au citron

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN • CONGÉLATION 2 H

- 10 cl de jus de citron
- 3 blancs d'œufs
- 15 cl de crème liquide
- 150 g de nougat blanc
- 40 g de sucre en poudre
- •• 75 g d'écorce de citron confite
- 1 c. à soupe de sucre glace

**Émincez** finement l'écorce de citron confite. Versez le jus de citron dans une casserole. Ajoutez le sucre en poudre et 5 cl d'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 10 minutes.

**Fouettez** les blancs en neige très fermes. Tout en continuant à fouetter, versez le sirop au citron en mince filet. Continuez ensuite à fouetter jusqu'à complet refroidissement. Réservez.

**Faites fondre** le nougat et mélangez-le délicatement à la préparation précédente.

**Fouettez** la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement à la meringue au nougat puis ajoutez les zestes de citron confits. Mélangez délicatement.

**Chemisez** une terrine de papier sulfurisé puis remplissez-la de préparation. Placez au congélateur pendant 2 heures.

**Sortez** la terrine du congélateur 10 minutes avant de servir, et démoulez-la dans un plat. Servez en tranches épaisses.

## LE COACH DE LA QUINZAINE

C'est Carole Hiro, spécialiste en cuisine asiatique, qui vous guidera au fil des pages de ce dossier. À vous ses astuces, tours de main et gestes de pro !

**Parce qu'on n'a pas tous le même niveau en cuisine et qu'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, savoir cuisiner avec les enfants...**

# 15 jours de COACHING en cuisine

- **SOS porte-monnaie**
  Je cuisine éco avec le maïs en boîte — *p. 50*

- **Grand test de goût**
  Les salades composées — *p. 52*

- **Je fais quoi avec...**
  Le calamar — *p. 54*

- **Les dessous de l'assiette**
  La plancha, pour une cuisine autrement — *p. 56*

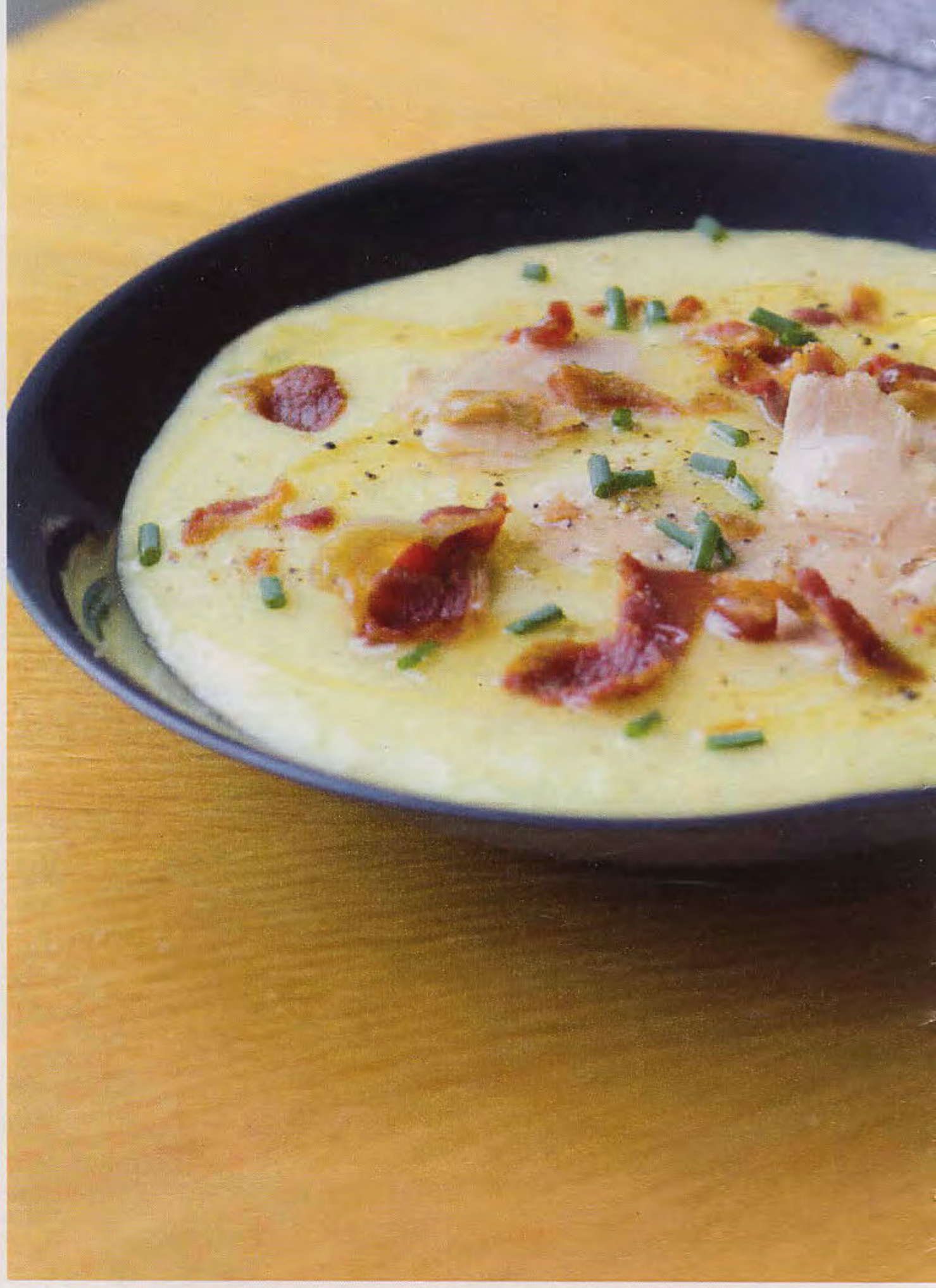
- **La santé dans mon assiette**
  Des fleurs dans nos recettes — *p. 62*

Par Michèle Vaillant

## SOS porte-monnaie

# Le maïs en boîte

Le petit grain jaune trouve toujours sa place en cuisine. Qu'il se contente de donner une touche de couleur à vos salades ou qu'il constitue un plat à part entière, son petit goût sucré fait le bonheur des enfants.



0,95 € PAR PERSONNE

## Soupe de maïs, et céleri au miel de fleurs

**POUR 4 PERSONNES**
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 25 MIN

- 600 g de maïs en boîte
- 2 tranches de bacon
- 1 oignon émincé
- ½ bulbe de céleri
- 20 cl de lait
- 40 cl de bouillon de légumes
- 10 brins de ciboulette
- 2 c. à soupe de miel de fleurs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

**1** Nettoyez et coupez le céleri en cubes. Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le fondre à feu doux dans une casserole avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

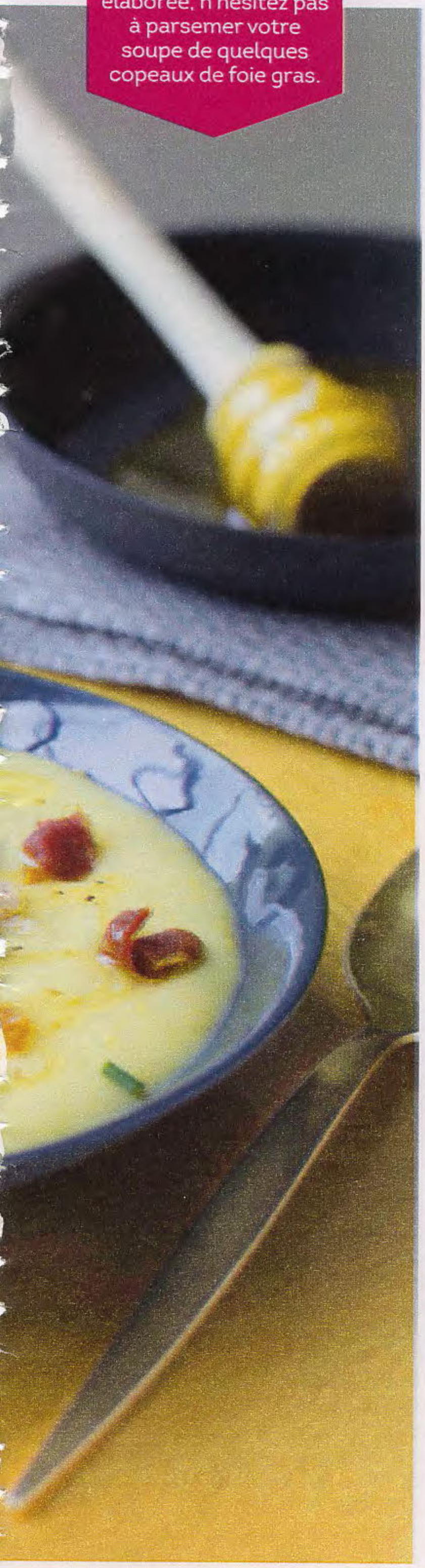
**2** Ajoutez le maïs égoutté, le céleri, le bouillon de légumes et le lait. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Mixez et réservez au chaud.

**3** Placez les tranches de bacon sur une assiette entre 2 feuilles de papier absorbant. Faites-les cuire au micro-ondes 2 minutes 30 à puissance maximale. Laissez refroidir et cassez en éclats.

**4** Servez la soupe parsemée d'éclats de bacon, de miel, de ciboulette ciselée et donnez un tour de moulin à poivre.

## LE + DU COACH

Pour une entrée plus élaborée, n'hésitez pas à parsemer votre soupe de quelques copeaux de foie gras.



0,70 € PAR PERSONNE

# Salade de riz **au maïs**

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 20 MIN

- 500 g de maïs en boîte
- 4 tomates
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- quelques feuilles de laitue
- 3 œufs durs
- 1 boîte de haricots rouges
- 175 g de riz
- 20 cl de mayonnaise

1 Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau bouillante salée puis égouttez-le et rafraîchissez-le.
2 Taillez les poivrons en lanières, les tomates et les œufs durs en dés. Égouttez le maïs et les haricots.
3 Mélangez le riz, les poivrons, le maïs, les tomates, les haricots et les œufs avec la mayonnaise. Salez et poivrez.
4 Recouvrez le fond et les parois d'un saladier de feuilles de laitue puis versez-y la préparation.

0,88 € PAR PERSONNE

# Croquettes **de maïs**

**POUR 6 PERSONNES**
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 10 MIN
- REPOS 10 MIN

- 2 grandes boîtes de maïs (2 x 285 g)
- 6 oignons
- 1 œuf
- 125 g de farine T55
- 3 c. à soupe de coriandre ciselée
- 2 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de levure chimique
- huile pour la friture

1 Pelez et émincez les oignons. Égouttez le maïs. Hachez-en grossièrement les deux tiers, puis mélangez avec le reste du maïs, la farine, la levure, l'œuf, 3 cuillerées à soupe d'eau, les oignons émincés, la coriandre et le cumin. Salez. Laissez reposer 10 minutes.
2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Prélevez des cuillerées de préparation au maïs et versez-les dans l'huile chaude. Faites-les frire sur chaque face en les retournant, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
3 Égouttez-les sur du papier absorbant, salez légèrement et servez bien chaud.

Par Jérémy Diaz

## La rédaction a testé

# Les salades composées

Pratique à apporter au bureau pour le lunch de midi, ou à glisser dans la glacière pour un pique-nique improvisé au parc si (et surtout quand !) le soleil montre le bout de son nez à la pause déjeuner.

### LE + DU COACH

Pour une salade hors les murs, préférez une iceberg ou une sucrine, plus denses, qui conserveront donc plus longtemps leur croquant.

### Méthodologie

Rien de plus pratique que ces salades complètes du rayon frais. On soulève l'opercule de plastique, on assaisonne avec la sauce proposée à part, on plonge la fourchette mise à disposition et on déguste. Bien entendu, la salade qu'on prépare soi-même à la maison et qu'on apporte dans une boîte hermétique est toujours plus savoureuse, mais les industriels ont fait de louables efforts pour proposer des « prêtes à déguster » tout à fait honorables et mêmes... délicieuses !

## Les 4 élues au banc d'essai

### 1 *La plus savoureuse*

**Salade & Compagnie Roma, 320 g, 3,99 € (soit 12,47 €/kg), Sodebo. 176 kcal/100 g**

Il suffit de jeter un coup d'œil sur l'emballage pour savoir que l'on va se régaler avec cette salade. Joliment présentée, avec sa fiole de sauce au balsamique à part, généreuse tant en crudités qu'en jambon, avec même 3 petits gressins pour accompagner. Chaque constituant est savoureux, des feuilles de salade aux tomates cerise, en passant par les boulettes de mozza. Le hic : c'est la plus chère. des quatre !

### 2 *La plus light*

**Salade Caesar poulet rôti et penne, 250 g, 3,45 € (soit 13,80 €/kg), Weight Watchers. 84 kcal/100 g**

Il est bien loin le temps où régime rimait avec privation et sans saveur. Encore une fois, la marque minceur compose un délicieux plat à savourer avec gourmandise : de généreux morceaux de viande au bon goût de poulet rôti, des courgettes grillées à foison et une sauce au parmesan originale et on ne peut plus parfumée.

### 3 *Généreuse*

**Salade poulet crudités sauce Caesar, 280 g, 3,24 € (soit 11,57 €/kg), Dessaint. 88 kcal/100 g**

S'il y a bien une chose qu'on ne peut pas reprocher à cette recette c'est bien sa générosité : salades diverses (iceberg, frisée, trévise), carottes, maïs, tomates cerise et dés de poulet à foison ! En revanche, la viande elle-même est assez insipide, en dépit d'une sauce Caesar un peu trop forte, à doser avec modération si l'on ne veut pas quelle prenne le pas sur tous ces bons légumes.

MA RECETTE MAISON

# Salade niçoise

**POUR 4 PERSONNES**
- PRÉPARATION 20 MIN
- 150 g de thon à l'huile
- 1 petit pot de filets d'anchois
- 4 tomates • 1 citron (jus)
- 4 petits oignons blancs (cébettes)
- 200 g de mesclun
- 100g d'olives noires
- 2 branches de basilic
- 4 œufs durs
- huile d'olive • sel et poivre

**Lavez** et égouttez tous les légumes, et coupez-les en lamelles.
**Faites dessaler** les anchois. Coupez les œufs durs en quartiers.
**Placez le mesclun** dans un saladier couvrez de thon et arrosez vinaigrette à l'huile d'olive et au citron.
**Répartissez** dessus tomates, œufs, anchois, olives, puis quelques feuilles de basilic. Terminez par les oignons. Salez et poivrez à votre convenance.

## BOTTE SECRÈTE

**Variez les vinaigrettes !** Jus de citron et huile d'olive, c'est toujours une réussite, comme une moutarde aromatisée à l'estragon avec de l'huile de tournesol et un filet de cidre, ou encore huile de noisette et vinaigre balsamique... L'essentiel : ne jamais mélanger à l'avance avec la vinaigrette, sous peine de « cuire » la salade. Pensez plutôt la garder à part, dans un récipient. Et n'oubliez jamais d'emporter salière et poivrière pour assaisonner au moment de déguster.

## DÉTOURNEMENTS GOURMANDS

Selon la saison n'hésitez pas à ajouter de nouveaux ingrédients : petits poivrons verts, concombre, voire les classiques févettes (variété de fèves), sans lesquelles les Niçois railleraient votre salade !

## *Un bon classique*

4

**Salade Torsades aux 3 fromages, 250 g, 2,57 € (soit 10,28 €/kg), Bon'app Carrefour.** 177 kcal/100 g

Bien que de conception classique, cette recette est bien pensée : salade en abondance et carottes râpées parsemées de dés de fromage variés (emmental, fourme d'Ambert, mimolette). Certes, le résultat est appréciable, mais bien plus calorique que les salades concurrentes ! Quant à la sauce, sa saveur affirmée ne suffit pas à nous consoler de n'en avoir pas plus !

Par Agnès Dautraix

## Je fais quoi avec...

# Le calamar ?

Poulpe, sèche, calamar ou encornet... Quel que soit son nom, ce mollusque aux allures peu appétissantes de prime abord se déguste à toutes les sauces. Ne nous laissons pas impressionner par la petite bête et voyons comment l'accommoder.

### 1 EN SALADE
Fraîcheur garantie !

• Nettoyez et préparez 400 g de calamars. Faites-les cuire 7 minutes dans une casserole d'eau à laquelle vous aurez ajouté 15 cl de lait.

• Pendant ce temps, hachez 5 branches de persil frais avec 2 gousses d'ail. Laissez refroidir les encornets avant de les mélanger à l'assaisonnement.

• Arrosez avec le jus d'un demi-citron et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.

• Servez sur un lit de salade verte et agrémentez d'une tranche de saumon fumé coupée en dés.

### 2 EN BEIGNETS
Un classique. Même les enfants en raffolent !

• Pour la pâte à beignets, mélangez 75 g de farine, 1 œuf entier et 10 cl de bière. Laissez reposez une demi-heure et branchez la friteuse pour que l'huile soit bien chaude.

• Trempez les calamars coupés en rondelles dans la pâte en les enrobant bien. Plongez-les dans l'huile bouillante jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

• Égouttez-les sur du papier absorbant. Pour l'apéritif ou une petite entrée croustillante, prévoyez 100 g de calamars par personne.

### 3 EN TARTE
Savoureux et nourrissant !

• Dans une sauteuse, faites rissoler 800 g de pommes de terre finement tranchées jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée.

• Faites revenir 350 g d'anneaux de calamar à la poêle avec de l'huile d'olive et un peu d'ail en poudre.

• Déroulez une pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquez-la pour éviter qu'elle ne gonfle ! Étalez les rondelles de pomme de terre.

• Dans un saladier, mélangez les calamars frits avec 400 g de ricotta, 3 œufs et un peu d'origan. Salez, poivrez. Répartissez cette préparation sur la tarte. Enfournez pour 35 minutes à 180 °C.

GESTES DE BASE

## ...Le calamar, pas à pas

**Qu'on le consomme farci, tranché en morceaux ou en rondelles, voici quelques règles de base pour bien préparer votre calamar.**

**ÉTAPE 1.** Séparez le cartilage du reste du corps : appuyez puis tournez en tirant doucement. Retirez les yeux et les entrailles, mettez les tentacules de côté.

**ÉTAPE 2.** Retirez la petite pointe translucide (l'os) sur le haut du calamar.

**ÉTAPE 3.** Ôtez la peau et les nageoires situées sur chaque côté de l'animal. Rincez le tout à l'eau claire.

## LE + DU COACH

Le calamar frit contient 5 fois plus de gras saturé. Alors, pour votre santé, osez-le plutôt en salade.

## 4 À LA PLANCHA

Voilà l'été, tout se mange grillé !

• Préparez 800 g de petits calamars en lamelles pas trop fines. Assaisonnez-les en fonction de vos goûts : sel, poivre, un peu de piment d'Espelette pour les plus inspirés… Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

• Découpez une vingtaine de tomates confites en petits dés. Hachez finement 3 belles gousses d'ail. Versez un peu d'huile d'olive sur votre plancha bien chaude. Faites-y frire les calamars recto verso. Ajoutez les tomates et l'ail écrasé.

• Mélangez rapidement, 1 minute tout au plus, et servez chaud avec une salade de roquette arrosée de vinaigre balsamique.

## 5 SUCRÉ-SALÉ DE CALAMARS

Pour un dîner exotique entre amis.

• Lavez et préparez 600 g de calamars. Faites-les dorer avec une noix de beurre salé, 3 c. à soupe de nuoc-mâm et 2 c. à soupe de vinaigre balsamique. Parsemez d'une bonne poignée de graines de sésame torréfiées.

• À four chaud, faites rôtir une dizaine de tomates cerise arrosées d'huile d'olive. Pelez et découpez 1/2 ananas en dés. Faites-les revenir quelques minutes à la poêle. Salez légèrement et poivrez.

• Déposez dans une assiette la préparation à base de calamars au centre, l'ananas d'un côté et les tomates cerise de l'autre, avec 1 pincée de poudre de safran ou de curry.

Bénéfique : le calamar est riche en oméga 3 et en vitamine B 12.

## LE RÉSULTAT

**Vos calamars sont prêts pour être cuisinés en salade, beignets ou simplement revenus à la poêle et accompagnés d'une petite sauce tomate à l'ail.**

## INFO CONSO

Qui mange un calamar mange un œuf ! Gare au cholestérol ! 75 g de ce mollusque en contiennent autant qu'un œuf de taille moyenne.

## ÉTAPE 4

Tranchez le corps en rondelles de 1 cm et coupez chaque paquet de tentacules en deux.

Par Michèle Vaillant

# Le dessous de l'assiette

*Les atouts de la plancha : une cuisson plus saine, facile, rapide et qui conserve mieux la saveur des aliments.*

# LA PLANCHA, pour une cuisine autrement

Les beaux jours s'installent... Il est enfin possible de manger en plein air. Délaissant les barbecues, de plus en plus de consommateurs se laissent tenter par cette « plaque » venue d'Espagne. Retraçons son histoire avant de découvrir ses spécificités.

## DES ORIGINES RELIGIEUSES

Dès le IVe siècle, les pèlerins qui se rendent à Compostelle posent une grande plaque d'acier à même le feu pour y faire cuire leurs aliments rapidement. Bien qu'ayant des origines presque religieuses, la plancha bascule dans le monde des païens au XIXe siècle. Elle accompagne les grandes fêtes populaires espagnoles et est très appréciée des nobles de l'époque.

## SON COME-BACK

Après un siècle d'oubli, la plancha revient sur le devant de la scène d'abord en Espagne, puis un peu partout en Europe. C'est, notamment, grâce aux célèbres troisièmes mi-temps des matchs de rugby qu'elle reprend du service. Cette renaissance populaire s'étend rapidement. Aujourd'hui, même les grands chefs s'en sont emparés. Robuchon, Bocuse, Ducasse et beaucoup d'autres ont succombé à son charme et proposent de délicates recettes réalisées à la plancha. Elle offre une cuisson plus saine, facile, rapide et conserve la saveur des aliments. Ce qu'apprécient tout particulièrement les chefs !

### L'outil indispensable

- **La spatule ou racloir pour plancha est indispensable pour gratter, déplacer, couper et servir.**

### Notre chouchou

**Plancha à gaz Elaia, Le Marquier, 449 €, disponible avec couvercles de plusieurs couleurs, 49 €. www.botanic.com**

# **LES PARAMÈTRES** essentiels

La plancha n'est pas une simple alternative au barbecue. C'est plutôt un excellent complément qui propose une cuisine conviviale, diététique et rapide.

## MAIS QUEL TYPE DE PLANCHA CHOISIR ?

➜ Cuisiner à la plancha, c'est « saisir ». Celle-ci doit s'utiliser très chaude, elle doit donc pouvoir supporter de très fortes températures et être suffisamment épaisse pour accumuler et conserver la chaleur. Tous les aliments peuvent y être cuisinés, poissons, légumes, viandes… Une simple vaporisation d'huile d'olive sur la plancha et le tour est joué.

Lors de l'achat, deux éléments fondamentaux à prendre en compte : la puissance de chauffe et la qualité de la plaque de cuisson. Celle-ci peut être en acier, aluminium ou fonte et doit être épaisse. Il en existe même en vitrocéramique. Pour que les aliments soient bien saisis, non bouillis, et gardent toute leur saveur, la puissance idéale est de 5 kW. Les planchas fonctionnent au gaz ou à l'électricité mais certaines utilisent des combustibles solides comme le charbon de bois et même des briquettes de coco !

Avant de se lancer dans une recette, il est indispensable d'utiliser des aliments frais, de bonne qualité et adaptés à ce mode de cuisson.

### Et aussi pour les + petits budgets

Astucieux, pour cuisiner en plein air comme à la maison, ce drôle de four, simple d'utilisation et facile à transporter, sert aussi de barbecue, de plaque chauffante, de rôtissoire... Fourni avec un sac de transport adapté. Safire Cookers Nature & Découvertes, 149 €.

## LE + DU COACH

Si votre plancha est en fonte émaillée ou en acier, utilisez des ustensiles en plastique ou en bois. Sur une autre matière, vous pouvez utiliser une pelle métallique ainsi qu'un racloir.

## NOS RECETTES

### • GAMBAS À LA PLANCHA

Coupez **2 courgettes** et **1 aubergine** en tranches sur la longueur. Faites chauffer la plancha. Vaporisez-la légèrement d'**huile d'olive** et faites sauter **12 gambas** et les légumes 5 minutes environ de chaque côté. Saupoudrez de **piment d'Espelette** et de **fleur de sel**. Servez avec un coulis de tomate.

### • TENDRONS DE VEAU À LA GRECQUE

Versez **1 yaourt nature** dans un saladier. Ajoutez le jus de **2 citrons**, **2 c. à soupe d'huile d'olive** et quelques **brins de romarin**. Salez et poivrez. Mélangez. Faites-y tremper des tranches de **tendron de veau**. Recouvrez et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur. Chauffez la plancha et pulvérisez-la d'huile d'olive. Ôtez la viande en conservant la marinade. Faites-la chauffer dans une casserole sur un coin de la plancha. Grillez les tendrons 4 minutes de chaque côté. Servez-les avec la sauce.



### • BEIGNETS À LA PLANCHA

Dans un saladier, mélangez **210 g de farine** avec **40 g de Maïzena** et **2 c. à café de levure chimique**. Versez **1 œuf battu** et **10 cl de lait** tiédi. Mélangez. Ajoutez **2 c. à soupe de miel**, **2 c. à soupe d'huile**, **20 g de sucre cristallisé** et **2 sachets de sucre vanillé**. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Hachez **des fruits** (ananas, pomme, banane…). Incorporez-les à la pâte avec leur jus. Faites chauffer la plancha légèrement huilée. Versez des petits tas de pâte et cuisez-les à feu doux quelques minutes de chaque côté. Saupoudrez de sucre.

## Si je n'ai pas de plancha

Une grande sauteuse à fond épais et revêtement antiadhésif peut la remplacer. Vous pouvez aussi utiliser votre four.

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

PGP SHOP www.pgpshop.fr

# Des outils indispensables sélectionnés pour vous !

# Gourmand vous recommande

Caissettes silicone 4,90€

## PÂTISSERIES COQUINES

Des petites pâtisseries en forme de cœur ou d'étoile, rien de tel pour épater les amis ou faire plaisir aux enfants!

✔ **Démoulage facile assuré**
✔ **Passe au lave-vaisselle, au congélateur et au four à micro-ondes**
✔ **Résiste à des températures de – 60 °C à + 230 °C.**

Lunch box 11,90€

## CONSERVATEUR D'OIGNONS

Un aliment épluché a tendance à se dessécher...
Plus maintenant ! Cette jolie boite de conservation au design tendance protège vos aliments et les conserve dans des conditions idéales.

✔ **Empêche également les mauvaises odeurs dans le frigo !**

Conservateur d'oignons 4,90€

## FOUET MAGIQUE

Fouettez sans effort ! Appuyer sur le manche, il fait le reste en tournant sur lui-même.
Un fouet magique qui agit au coeur de la préparation pour une homogénéité et à onctuosité maximales.

✔ **Idéal pour la mayonnaise, vinaigrette, blancs en neige....**

Fouet 5,90€

## LUNCH BOX RÉTRACTABLE

Une lunch box qui ne prend pas de place lorsqu'elle est vide ! Profitez de ses 3 cavités pour varier les menus !

✔ **Possibilité de réchauffer vos préparations au micro-ondes**

## CUILLÈRE BALANCE

La cuillère balance à mesure digitale est idéale pour peser de petites quantités d'aliments avec précision.

✔ **Elle permet de prélever directement les aliments à peser dans le paquet ou la boîte de rangement.**
✔ **0,5 g à 300 g**

Cuillère balance 22,90€

connectez-vous sur... www.pgpshop.fr

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

## PAPILLOTTE SILICONE RÉTRACTABLE

Pratique et facile à utiliser, elle est idéale pour vos cuissons vapeur ou à l'étouffée sans ajout de matière grasse pour préserver les saveurs et les qualités nutritionnelles des aliments que vous aimez !

✔ **utilisable au four traditionnel et micro-onde**
✔ **30 x 16 cm**

Papillotte
19,90 €

Moule à tarte
9,90 €

## MOULE À TARTE

Terminé les ajouts de graisse ! Ce moule à tarte souple en silicone alimentaire anti-adhérent garantit un démoulage facile.

## KIT MOULES BONHOMME

Kit moules pour enfants
11,90 €

1 plaque de 9 moules en silicone + un emporte-pièce en métal + une maryse en silicone en forme de bonhomme pour amuser et régaler les enfants !

✔ **Idéale pour faire du pain d'épice**
✔ **Résiste à une température de 220°C**

## MANDOLINE 5 LAMES

Mandoline 5 en 1 grâce à son jeu de lames réversibles pour trancher, râper, émincer en toute simplicité, de nombreuses préparations : coupes juliennes, rondelles lisses ou ondulées, coupes gaufrées. Le poussoir permet d'utiliser le produit en toute sécurité.

Mandoline 5 en 1
14,90 €

## AU DEGRÉ PRÈS !

Fonctionnant aussi bien pour les aliments que pour les liquides, ce thermomètre vous accompagnera dans toutes vos préparations ! Les volailles ou rôtis, le vin, les confiseries, le lait de bébé et bien d'autres encore.....

✔ **Ultra-précis, il permet de mesurer, au dixième près, des températures comprises entre 50°C et 300°C**
✔ **Plus aucun risque de faire brûler vos repas**
✔ **Pour une cuisson à cœur d'une viande**

Thermomètre à sonde de cuisson
11,90 €

Coup de coeur de la rédaction

**connectez-vous sur... www.pgpshop.fr**

*Photos non contractuelles

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

Par Kity Bachur

# La santé dans mon assiette

# DES FLEURS dans nos recettes

On consomme depuis longtemps les herbes. Mais, depuis peu, les fleurs débarquent aussi dans nos assiettes. Découvrons leurs saveurs et leur intérêt nutritionnel...

*Règle d'or : consommer exclusivement des fleurs cultivées maison, seule garantie d'une absence totale de pesticides.*

Évidemment, posséder un grand jardin, c'est l'idéal, mais un simple balcon ou même une jardinière suffisent à faire pousser quelques-unes des 250 espèces de fleurs comestibles. Attention, néanmoins, toutes ne le sont pas ! Certaines, comme l'iris ou le muguet sont carrément toxiques. Mieux vaut se renseigner et, dans le doute, s'abstenir. Autre règle d'or : ne pas consommer celles achetées chez un fleuriste car elles sont pleines de pesticides. Seule une culture maison, peut garantir l'absence totale de produits chimiques (à condition de ne pas les traiter, bien sûr !). On peut aussi s'en procurer en barquette, au rayon frais de certains magasins bio. Enfin, il faut impérativement ôter le pistil, les étamines ainsi que les parties blanches à la base du pétale, trop amères. Ensuite, il n'y a plus qu'à laisser parler son imagination et à savourer...

## QUELLE FLEUR POUR QUEL PLAT ?

• **La rose.** On a l'habitude de consommer ses pétales cristallisés dans du sucre, en confiture, parfois en sirop. Mais son petit goût doux et citronné se marie aussi très bien au tajine de poulet comme il est fait au Maroc.

• **La pensée.** Pour tout dire, sa saveur est subtile mais elle n'est pas sans rappeler celle la noisette. Ses pétales colorés réveillent les plus banales des salades tandis qu'en petits morceaux et mélangés à du beurre, ils accompagneront à merveille du pain et du fromage.

• **Le souci.** Quand on n'a pas de safran sous la main, ses pétales jaunes et orangés, cuits avec du riz blanc, le colorent parfaitement. Mais on lui prête plutôt des arômes de clou de girofle et aussi de radis. À marier avec des huiles ou des sauces.

• **La bourrache.** Les Romains en consommaient déjà, appréciant particulièrement ce qui fait penser au goût de l'huître. Ses fleurs, d'une très jolie couleur violette, se mangent fraîches, séchées ou cuisinées. Délicieuses en beignets, comme les fleurs de courgette.

• **La capucine.** Une saveur poivrée qui se retrouve autant dans les feuilles que dans les fleurs, et même dans les boutons qui se mangent aussi. On peut d'ailleurs mariner ces derniers au vinaigre comme des câpres, tandis qu'on décorera les salades de ses jolis pétales aux couleurs pimpantes.

• **L'ortie.** Si on prend garde de cueillir les feuilles avec des gants, de les plonger dans de l'eau bouillante avec des oignons émincés revenus et des pommes de terre, puis de mixer avec un peu de crème fraîche, on obtient une délicieuse soupe. Pas d'inquiétude, cuite l'ortie est inoffensive !

• **La violette.** En plus d'être très décorative, elle est extrêmement parfumée. Faire macérer ses pétales dans du vinaigre pour des sauces salade originales. Parfaite avec du mesclun. À goûter aussi en version cristallisée.

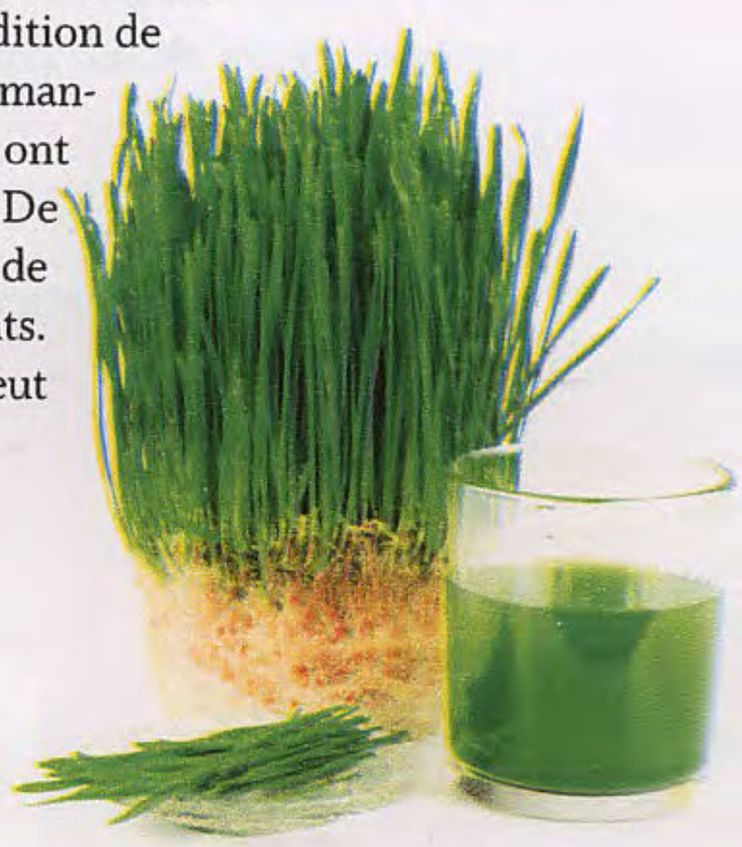
*Après avoir mariné dans du vinaigre, les capucines, pensées ou autres violettes apportent leur parfum unique aux salades vertes et au fromage frais.*

## LEUR INTÉRÊT SUR LE PLAN NUTRITIONNEL

On ne peut pas dire que quelques pétales de fleurs vont changer grand-chose à notre apport nutritionnel. Hormis l'ortie, connue pour renforcer le système immunitaire grâce à ses minéraux (silice, fer, magnésium) et ses oligoéléments (zinc et cuivre). Toutefois, les fleurs contiennent des provitamines qui permettent de mieux assimiler les vitamines, ce qui est donc bénéfique. Pour profiter pleinement de ces bienfaits, il faut les consommer le jour même de la cueillette.

## ET LES JUS D'HERBES ?

Depuis quelque temps « fleurissent » de nouvelles boissons (en bouteille ou en poudre) à base de jus d'orge ou de blé. La consommation de ces jus d'herbes (que l'on peut réaliser chez soi avec de jeunes pousses à condition de posséder un extracteur) est recommandée par les nutritionnistes car ils ont une action détox et drainante. De plus, ils contiennent trois-quarts de chlorophylle, pleine d'antioxydants. Si le goût un peu fort déplaît, on peut y ajouter quelques fruits mixés.



**À LIRE**

*« Cuisinons les fleurs, 80 recettes inattendues » de Pierrette Nardo, éd. Terre vivante.*

**Le coup de cœur de la rédaction**

# La **lunch box** en silicone rétractable

Pour manger équilibré, rien de mieux que les repas que vous préparez vous-même ! Et, pour transporter vos préparations, rien de mieux que la lunch box ! **Gourmand** a sélectionné pour vous une lunch box en silicone rétractable.

## UN REPAS GARANTI 100% ÉCONOMIQUE, 100% PERSONNALISÉ

## Pratique et légère

Dotée de 3 compartiments et accompagnée d'un couvert malin qui fait à la fois fourchette, couteau et cuillère, elle est idéale pour tous vos déplacements.

Une lunch box qui ne prend pas de place lorsqu'elle est vide et qui vous permettra de réchauffer vos préparations au micro-ondes.

- Idéal pour votre pause déjeuner, séminaires, colloques, pique-niques, rassemblements sportifs ou associatifs...

Dimensions : **25,5 x 18 x 7 cm**
Contenance : **1,4 L.**

**11.90 € SEULEMENT**

**Pour acheter ce produit**
et découvrir notre sélection d'ustensiles :
rendez-vous sur notre boutique en ligne

**pgpshop.fr**

# 15 jours de menus GOURMANDS !

## pour cuisiner facile pendant 2 semaines

p. 66

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS,
**LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE**

- Lundi : **on profite des restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot ? C'est déjà prêt !**
- Mercredi : **à table les enfants !**
- Jeudi : **c'est le jour des fruits et des légumes**
- Vendredi : **les amis s'invitent pour un apéro dînatoire**
- Samedi : **après les courses, un repas express**
- Dimanche : **repas de famille**

+ **les accords vin qui vont bien ***

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

## ... et aussi


- **15 trucs et astuces** pour des glaces maisons *p. 80*
- **15 recettes à improviser** pour un pique-nique *p. 84*
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons *p. 86*

entrée

## Samoussas aux restes de poulet au curry

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Égouttez **1 pot de légumes pour salade Suzi Wan**, puis rincez-les. Pelez **1 mangue** et coupez la chair en dés. Versez le tout dans un saladier.
2 Dans un bol, mélangez **1 flacon de sauce pour nems Suzi Wan, le jus de 1 citron, 1 gousse d'ail** pelée et écrasée et **2 c. à soupe de sucre en poudre**. Versez cette sauce sur les légumes, mélangez et réservez au frais.
3 Dans un récipient, mettez **400 g de poulet haché, 1 c. à soupe de nuoc-mâm Suzi Wan, 1 c. à café de purée de piments Suzi Wan, 1 pot de sauce à cuisiner curry Suzi Wan, 4 brins de menthe fraîche, 1 autre gousse d'ail** et **1 oignon** pelés et hachés. Mélangez le tout.
4 Coupez **1 pâte feuilletée de 350 g** en carrés de 8 cm de côté. Déposez au centre un peu de farce, rabattez les côtés, soudez-les du bout des doigts.
5 Faites cuire les samoussas dans un wok avec de l'**huile** chaude. Dès qu'ils sont dorés, égouttez-les sur du papier absorbant. Servez avec la salade et quelques **feuilles de menthe**.

**S'il manque...**
Du poulet, remplacez-le par du jambon.

plat

## Riz façon cantonaise

POUR 4 À 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 50 MIN

1 Faites cuire **200 g de riz** 20 minutes à l'eau bouillante salée. Préparez **100 g de champignons de Paris** (ou de champignons noirs asiatiques) : coupez-en la queue, lavez-les rapidement et émincez-les. Faites-les revenir dans **2 c. à soupe d'huile**.
2 Dans une casserole, chauffez **1 litre de moules** pour qu'elles s'ouvrent. Décoquillez-les.
3 Faites pocher **200 g de filet de poisson blanc** dans de l'eau bouillante (éventuellement aromatisée). Décortiquez **100 g de crevettes cuites**.
4 Battez **4 œufs**, salez, poivrez et faites une omelette assez large et sèche, cuite à la poêle dans **20 g de beurre**. Coupez-la ensuite en lanières. Égouttez **1 boîte de 250 g de petits pois**.
5 Dans une cocotte, disposez le riz, les champignons, les crevettes, les moules, les filets de poisson coupés en morceaux, les petits pois. Faites réchauffer doucement pour servir bien chaud, en décorant avec les lanières d'omelette.

### Pour ce menu

**Carbernet d'Anjou sec.** Même sec, ce rosé de Loire tiré du cabernet franc offre toujours une goutte de tendresse dans une cascade de petits fruits rouges. Une combinaison idéale pour équilibrer ce repas exotique.

dessert

## Cake léger

POUR 4 À 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 1 H

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Beurrez et farinez un moule à cake. Travaillez **350 g de farine à poudre levante** avec **250 g de beurre** dans une grande jatte. Ajoutez **100 g de sucre** et **350 g de fruits confits mélangés**.
2 Battez ensemble **2 œufs** et **15 cl de lait**. Mélangez soigneusement les deux préparations. Versez la pâte obtenue dans le moule et creusez un petit puits au centre.
3 Enfournez sur la plaque du milieu du four pour 1 heure (testez avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche). Sortez le gâteau du four, laissez refroidir 5 minutes avant de le démouler.

entrée

## Salade de tomate au fromage de chèvre

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Disposez **100 g de feuilles de cresson** nettoyées et essorées sur un plat de présentation. Lavez **4 tomates**, coupez-les en quartiers. Recouvrez-en le cresson.
2 Mélangez **1 c. à soupe de vinaigre de vin**, **6 cl d'huile d'olive extra-vierge**, **8 feuilles de basilic frais** hachées, du **sel** et du **poivre du moulin**. Versez sur les tomates.
3 Répartissez **85 g de fromage de chèvre doux ferme** coupé en morceaux. Décorez avec **12 olives grecques**.

plat

## Veau roulé au fromage

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 13 MIN

1 Coupez **120 g de salers affiné** en 8 tranches. Lavez et séchez **1 bouquet de basilic**.
2 Poivrez **4 escalopes de veau** assez fines et disposez sur chacune d'elles **2 tranches de coppa**, les feuilles de basilic et 2 tranches de salers. Poivrez. Roulez et ficelez les escalopes.
3 Dans une sauteuse, faites cuire les roulés dans **40 g de beurre** pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à coloration. Couvrez et laissez cuire encore 5 minutes à feu doux et à couvert.

**À servir avec**
Accompagnez d'aubergines, de courgettes et de poivrons grillés.

### Pour ce menu

**Reuilly rouge.** Sur ce terroir de Loire, le pinot noir prend des accents fruités, gourmands et légers qui feront une belle et joyeuse compagnie à tout ce repas.

dessert

## Gratin de pêche

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Préchauffez le four en mode gril. Pelez et taillez en morceaux **250 g de pêches**. 2 Placez **4 jaunes d'œufs** dans une casserole, versez **5 cl de jus d'orange**, **1 tasse de café** et **60 g de sucre vanillé**. Remuez jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. 3 Faites chauffer à feu doux sans cesser de remuer avec un fouet jusqu'au premier bouillon.
4 Disposez les pêches dans un plat à gratin et recouvrez de la préparation. Faites dorer sous le gril quelques minutes.

entrée

## Tomates
façon melon

**POUR 4 PETITS GOURMETS** · PRÉPARATION 20 MIN

1 Lavez et essuyez **6 tomates** et **1 petit concombre**. Coupez 2 tomates en quatre et retirez la chair.
2 Écalez **2 œufs durs**, coupez-les aussi en quatre et répartissez-les sur les 8 quartiers de tomate.
3 Entaillez profondément, sans les trancher, les 4 tomates restantes. Coupez le concombre en rondelles, puis chacune d'elles en deux. Insérez-les dans les entailles des tomates, pour suggérer des côtes de melon.
4 Déposez le tout sur un plat, entourez-les des barquettes de tomate et œuf, décorez de **brins de persil**. Servez accompagné de **vinaigrette**.

plat

## Cordon-bleu
mozzarella et basilic

**POUR 4 PETITS GOURMETS** · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Enveloppez **4 escalopes de dinde** dans un film alimentaire et aplatissez-les à l'aide d'une casserole.
2 Salez et poivrez chaque escalope des 2 côtés, puis garnissez-les successivement de **1 tranche de gruyère**, **1 de jambon blanc** et **1 autre de gruyère**. Repliez-les en deux en appuyant bien sur les bords.
3 Enrobez ces roulés de **2 c. à soupe de farine**, trempez-les dans **2 œufs battus**, puis enrobez-les de **4 c. à soupe de chapelure**. Parsemez **1 pincée de paprika**.
4 Faites-les dorer dans **10 g de beurre** fondu, 5 minutes de chaque côté.

**Ça fait la différence !**
Pour éviter que vos scones soient compacts, travaillez la pâte le moins possible.

dessert

## Scones au beurre de Charentes-Poitou
et pépites de chocolat

**POUR 4 PETITS GOURMANDS** · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 12 MIN

1 Dans un saladier, versez **225 g de farine** et **½ sachet de levure chimique** tamisées. Ajoutez **60 g de beurre Charentes-Poitou demi-sel** coupé en morceaux, **70 g de pépites de chocolat** et **2 c. à soupe de sucre en poudre**. Versez **15 cl de lait entier** progressivement, en tournant, jusqu'à obtenir une pâte souple.
2 Formez une boule. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur d'environ 0,5 cm. À l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un verre), taillez d'un coup sec des cercles de pâte de 5 cm de diamètre. Reformez une boule de pâte avec les chutes et renouvelez l'opération.
3 Battez **1 œuf** dans un bol. Disposez les scones sur une plaque à pâtisserie antiadhésive, en les espaçant bien. Badigeonnez-les d'un peu d'œuf battu et saupoudrez de **sucre glace**.
4 Enfournez pour 10 à 12 minutes : ils doivent être bien gonflés et dorés. Dégustez-les chauds.

entrée

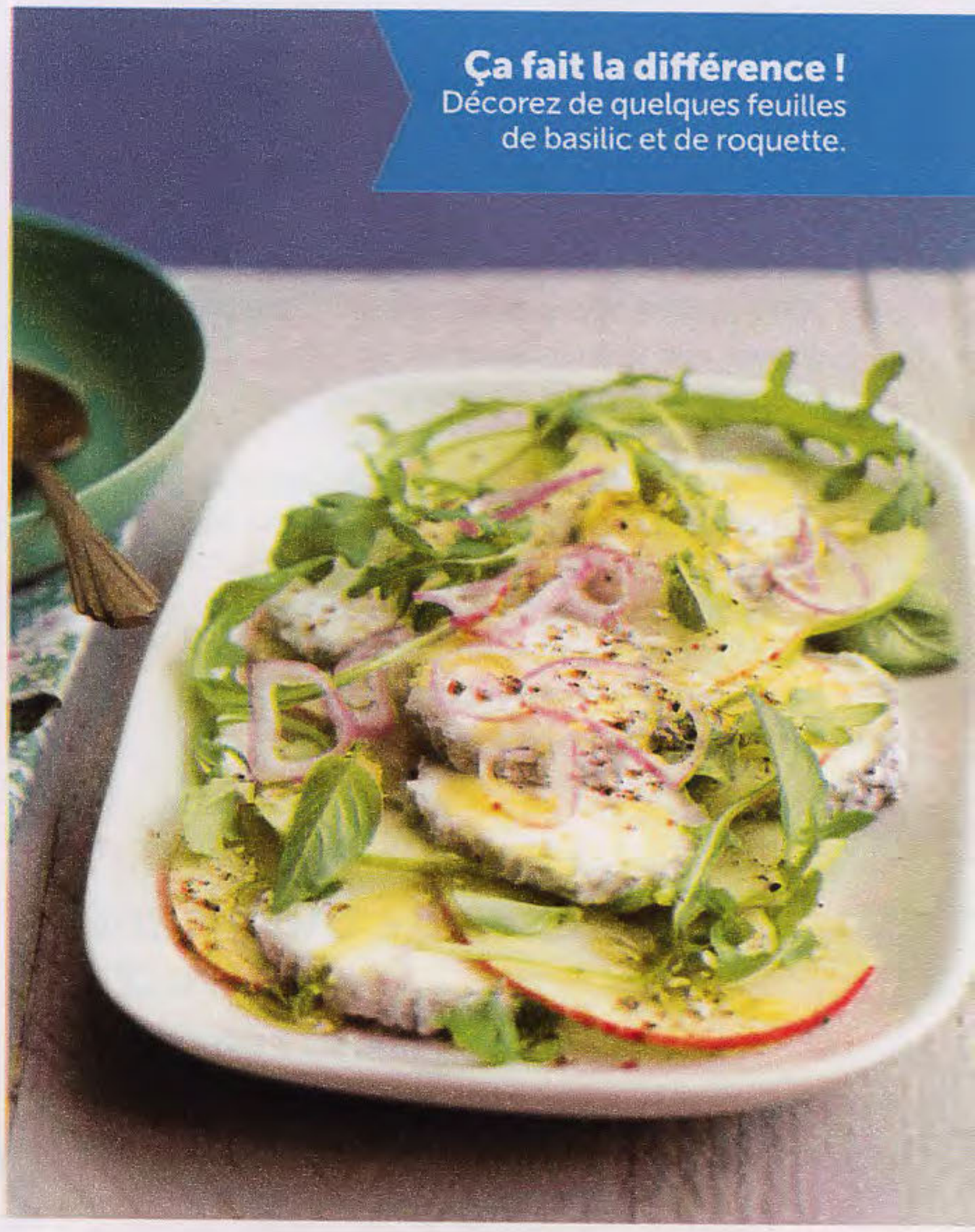
## Carpaccio de pomme, chèvre cendré et miel de châtaignier

**POUR 4 PERSONNES** · PRÉPARATION 10 MIN

1 Ôtez le cœur de **4 pommes**, puis émincez-les. Arrosez-les du jus de **1 citron** pour qu'elles ne noircissent pas. Détaillez **1 bûche de fromage de chèvre cendré** en tranches. Pelez et émincez **1 échalote**.

2 Sur 4 assiettes, répartissez les morceaux de pomme et de chèvre. Saupoudrez de **graines de sésame** et d'échalotes émincées.

3 Poivrez, puis arrosez de **1 filet de miel de châtaignier**.



**Ça fait la différence !**
Décorez de quelques feuilles de basilic et de roquette.

plat

## Bouillabaisse de morue

**POUR 6 PERSONNES**
- TREMPAGE 24 H
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 1 H

1 La veille, faites tremper **1,2 kg de filets de morue** 24 heures dans de l'eau fraîche. Égouttez.

2 Le jour même, nettoyez **400 g de moules**. Dans un grand faitout, laissez-les s'ouvrir sur feu vif avec **1 verre de vin blanc**. Poivrez. Filtrez et réservez le jus. Décoquillez les moules.

3 Pelez **3 oignons** et **4 gousses d'ail**. Émincez les oignons et coupez les gousses d'ail en deux. Dans un faitout, faites-les revenir 5 minutes à feu doux dans **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez **3 tomates** concassées et **1 bouquet garni**. Mouillez avec 1 litre d'eau, poivrez et laissez cuire 15 minutes.

4 Coupez les bulbes de **2 fenouils** en lamelles de 1 cm. Pelez et coupez en quartiers **1 kg de pommes de terre**. Ajoutez dans le faitout et cuisez encore 20 minutes.

5 Parfumez le bouillon avec **2 pincées de safran en filaments**, ajoutez les filets de morue et les moules, poivrez et cuisez encore 10 minutes à couvert.

6 Parsemez de **1 c. à soupe de persil ciselé**. Accompagnez de **1 pot de sauce rouille**.

dessert

## Tarte aux figues et miel

**POUR 6 PERSONNES** · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 45 MIN

1 Foncez **1 pâte sablée** dans un moule. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez **12 figues violettes**, coupez-les en deux.

2 Dans un bol, mélangez au fouet **1 œuf** et **2 c. à soupe de Maïzena**. Incorporez **8 cl de crème liquide** (ou lait), **50 g de poudre de noisette**, **1 c. à soupe de confiture de châtaigne**, **2 c. à soupe de miel** et **50 g de beurre fondu**. Tournez jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

3 Versez ce mélange sur la pâte. Déposez les figues par-dessus, face coupée vers le haut. Nappez à nouveau de **1 c. à soupe de miel** et enfournez pour 10 minutes.

4 Ramenez la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 35 minutes : les figues doivent rendre leur jus. Servez tiède.

### Pour ce menu

**Brouilly.** Pas facile d'accorder un vin avec cette entrée et ce plat. Essayez ce cru du Beaujolais, qui offre des arômes de pomme, de fruits rouges, de la rondeur et une pointe d'épices, pouvant ainsi faire bonne figure à chaque étape.

entrée

## Tartelettes à la tomate

**POUR 12 PIÈCES** · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez **200 g de pâte brisée** et découpez-y 12 petits disques avec un emporte-pièce de 7 cm de diamètre. Beurrez 12 moules à tartelette et garnissez-les d'un disque de pâte.
2 Découpez **100 g de mozzarella** en petits dés. Mettez **1 c. à café de pulpe de tomate** sur chaque fond de pâte, puis 1 ou 2 dés de mozzarella. Parsemez de **1 c. à café d'origan**. Salez.
3 Enfournez pour 10 minutes environ : la pâte doit être juste dorée et la mozzarella fondue. Servez aussitôt avec une salade verte.

**Info conso**
Pour une consommation responsable, utilisez de l'albacore et évitez le thon rouge.

plat

## Bouchée de thon fumé et carotte

**POUR 4 PERSONNES** · PRÉPARATION 20 MIN

1 Épluchez, lavez et taillez en lamelles **1 grosse carotte**. Dans un bol, mélangez **3 c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à café de sucre**. Salez et poivrez. Ajoutez **3 c. à soupe d'huile d'olive** en fouettant Versez cette vinaigrette sur la julienne de carotte.
2 Étalez **8 tranches de thon fumé** sur le plan de travail. Répartissez la julienne de carotte au centre, puis roulez délicatement.
3 Coupez **150 g de Caprice des Dieux** en tranches fines et déposez-les sur les bouchées. Maintenez chaque bouchée en nouant **un brin de ciboulette** autour. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

dessert

## Petit gâteau aux abricots

**POUR 8 PIÈCES** · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre **120 g de beurre demi-sel** au four à micro-ondes. Rincez et essuyez **4 abricots**, dénoyautez-les et coupez chaque moitié en deux.
2 Battez **2 œufs** avec **120 g de sucre cassonade** jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Incorporez peu à peu le beurre tiédi, puis **120 g de farine à levure incorporée** et **2 c. à soupe d'amandes hachées**.
3 Répartissez cette pâte dans une plaque à muffins en silicone à 8 empreintes, en les remplissant à moitié. garnissez de morceaux d'abricot en les enfonçant légèrement. Enfournez pour 20 minutes.
4 Laissez refroidir, puis démoulez. Servez ces petits gâteaux tièdes ou froids.

**Pour ce menu**
**Prosecco.** Le vin d'apéritif par excellence des Italiens. Blanc, sec, fruité, léger et frais en bouche, il égaiera subtilement chacune des composantes de ce dîner estival.

entrée

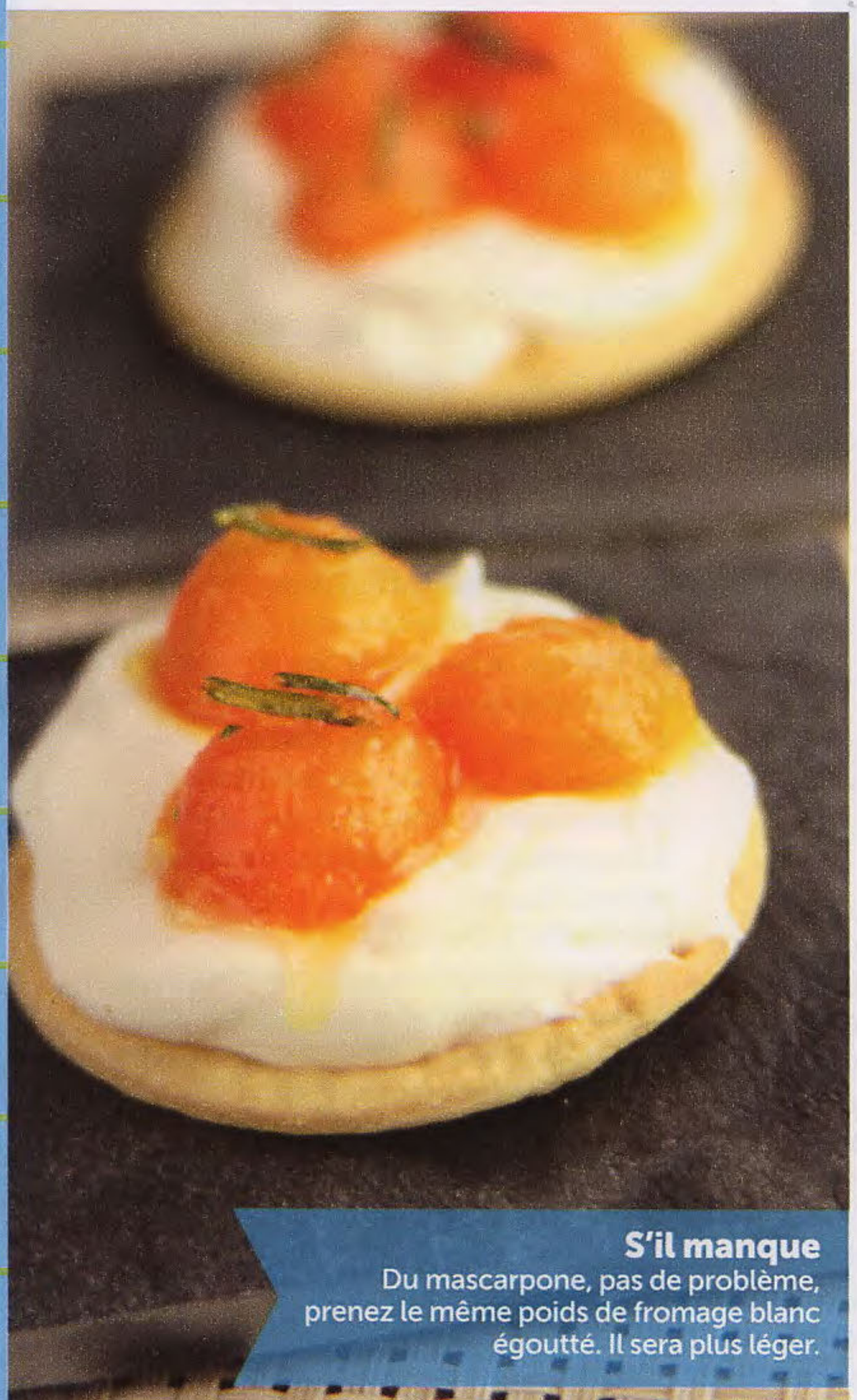
## Crème de jambon

**POUR 6 PERSONNES** · PRÉPARATION 5 MIN

1 Mixez finement **250 g de jambon cuit** (1 talon ou une tranche épaisse).
2 Ajoutez **1 boîte de fromage frais de type St Moret** et quelques **brins de ciboulette** ciselée, puis mixez à nouveau. Versez dans un saladier et réservez au frais jusqu'au moment de servir. Accompagnez de pain grillé.

### Pour ce menu

**Vin de Savoie rouge.** Tiré de mondeuse, cépage local, ou de gamay, il se montre, au mieux de sa forme, fruité, charnu, équilibré, vif et séduisant. Il saura faire chanter les lasagnes, et même l'entrée.



**S'il manque**
Du mascarpone, pas de problème, prenez le même poids de fromage blanc égoutté. Il sera plus léger.

plat

## Lasagnes aux courgettes

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 40 MIN

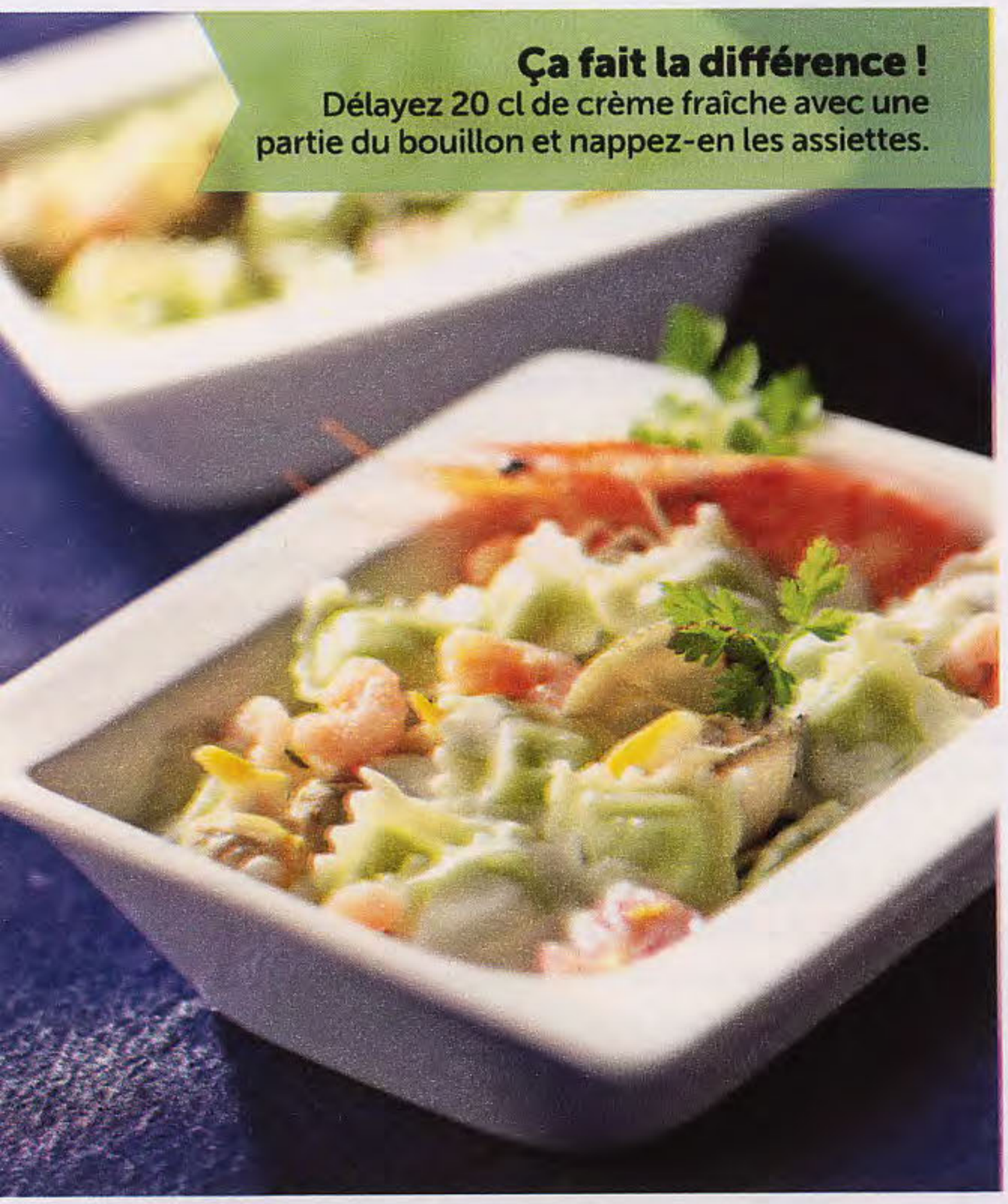
1 Lavez et râpez **2 courgettes**. Faites-les revenir 15 minutes dans une poêle bien chaude. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2 Chauffez **40 cl de lait**. Incorporez **2 c. à soupe de Maïzena** diluée précédemment dans un peu de lait. Faites épaissir à feu doux. Salez et poivrez. Saupoudrez cette béchamel de **1 pincée de noix de muscade**.
3 Dans une casserole d'eau bouillante, plongez **6 plaques de lasagnes** 5 minutes. Égouttez et réservez. Mélangez les courgettes, **150 g de mozzarella**, **200 g de dés de veau** et **2 c. à soupe de sauce soja**.
4 Dans un plat à four, déposez 1 fine couche de béchamel, puis 2 plaques de lasagnes, recouvrez de la moitié des courgettes et d'un peu de béchamel. Déposez 1 nouvelle couche de lasagnes, de courgettes et de béchamel. Terminez avec 2 plaques de lasagnes, le reste de béchamel et saupoudrez **de parmesan**. Enfournez pour 25 minutes.

dessert

## Tartelette légère melon mascarpone

**POUR 6 PERSONNES**
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). À l'aide d'un emporte-pièce, découpez 6 disques dans **1 pâte feuilletée**. Piquez-les et enfournez pour 10 minutes.
2 Séparez les blancs des jaunes de **2 œufs**, battez les blancs en neige. Dans un saladier, fouettez **200 g de mascarpone allégé**.
3 Incorporez-y les blancs en neige, **4 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose** et **1 stick de Canderel Vanilla**. Réservez au frais.
4 Sortez la pâte du four et laissez refroidir. Ouvrez **2 melons** et prélevez des billes dans la chair à l'aide d'une cuillère parisienne.
5 Faites revenir ces billes de melon dans une poêle avec **50 g de beurre allégé** et **1 branche de romarin ciselé**. Saupoudrez à nouveau **2 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose** et laissez caraméliser.
6 Au moment de servir, garnissez les ronds de pâte avec la crème et disposez les billes de melon dessus.



**Ça fait la différence !**
Délayez 20 cl de crème fraîche avec une partie du bouillon et nappez-en les assiettes.

entrée

## Ravioles pochées au muscadet et fruits de mer

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Dans une casserole, faites revenir **1 oignon** pelé et émincé avec **1 noisette de beurre**. Versez dessus **1 bouteille de muscadet** et 2 verres d'eau. Portez à ébullition et plongez-y **1 sachet de fruits de mer surgelé** quelques minutes. Égouttez et réservez.
2 Filtrez le bouillon très finement à l'aide d'une mousseline et utilisez-le pour pocher **8 plaques de ravioles du Dauphiné Saint Jean**.
3 Après 1 minute, égouttez-les et répartissez-les dans 4 assiettes avec les fruits de mer et **8 crevettes cuites**. Arrosez d'un peu de bouillon et servez chaud.

plat

## Gigot d'agneau aux épices

**POUR 8 PERSONNES**
· PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 1 H
· CUISSON 1 HEURE

1 Pelez et hachez **2 gousses d'ail** et **1 oignon rouge**. Mélangez-les avec **½ c. à café de cumin, ½ c. à café de cannelle, ½ c. à café de curcuma, ½ c. à café de gingembre, 1 pointe de piment, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de crème fraîche, 1 c. à soupe de moutarde fine** et 1 verre d'eau. Battez énergiquement.
2. Beurrez un plat à gratin, placez-y **1 gigot d'agneau de 1,5 kg** et badigeonnez-le au pinceau de la moitié de la marinade.
3 Recouvrez-le de film alimentaire et laissez reposer 1 heure.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4 Retirez le film alimentaire et arrosez le gigot du reste de la marinade. Enfournez-le pour 1 heure, en le retournant à mi-cuisson. Servez avec une poêlée de haricots verts.

dessert

## Cheesecake aux macarons, abricots et framboises

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 35 MIN · CUISSON 1 H 05
· REPOS 1 H · RÉFRIGÉRATION 12 H

1 **La veille,** mixez **200 g de macarons au chocolat, aux amandes** avec **100 g de beurre** coupé en morceaux, **20 g de sucre en poudre** et **1 pincée de sel**, jusqu'à obtenir un mélange granuleux. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
2 Beurrez le fond et les bords d'un moule à charnières. Tapissez le fond du mélange aux macarons, égalisez. Enfournez pour 10 minutes. 3 Mélangez **6 petits-suisses**, **60 g de sucre** et le zeste de **1 citron jaune bio**. Ajoutez 2 **œufs** un à un en battant. Versez sur le moule aux macarons, enfournez pour 50 minutes. 4 Lavez et dénoyautez **500 g de mirabelles**, faites-les revenir dans une poêle à feu vif 5 minutes avec **20 g de beurre** et **20 g de sucre**. Versez dans un saladier. 5 Entrouvrez la porte du four et laissez refroidir 1 heure le cheesecake. Réservez le gâteau et la purée de mirabelle au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
6 **Le jour même,** sortez le gâteau du réfrigérateur, versez la compote de mirabelles dessus et décorez **de framboises**. Chauffez les parois du moule avec les mains, retirez les côtés en laissant le gâteau sur la base. Posez sur le plat de service.

### Pour ce menu

**Un muscadet côtes-de-grandlieu** fin et velouté pour préparer et accompagner l'entrée. **Un madiran**, profond et complexe, avec quelques années de bouteille pour un duo grandiose avec le gigot.

entrée

## Charlotte aux restes d'agneau et coulis de poivron

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez **2 aubergines**, coupez-les en fines tranches. Faites-les dorer à la poêle dans **un peu d'huile d'olive**. Égouttez-les sur du papier absorbant.
2 Épluchez **3 gousses d'ail** et **1 oignon blanc**. Lavez **1 bouquet de coriandre fraîche**. Mixez le tout, puis ajoutez **400 g d'agneau haché**, **2 œufs** et **2 c. à café de cumin**. Salez et poivrez. Mixez à nouveau.
3 Huilez des ramequins et tapissez chacun d'eux de 2 tranches d'aubergine disposées en croix. Remplissez de farce et rabattez les tranches d'aubergine. Enfournez pour 30 minutes.
4 Lavez **2 poivrons rouges** et coupez-les en quatre. Déposez-les dans un plat à gratin, salez et arrosez de **1 filet d'huile d'olive**. Enfournez pour 30 minutes à 240 °C (th. 8).
5 Mixez les poivrons avec **15 feuilles de menthe fraîche**, **2 gousses d'ail** et à nouveau **1 filet d'huile d'olive**. Démoulez les charlottes et nappez-les du coulis tiède ou froid.

**À servir avec**
Accompagnez de brocolis, tomates cerise et champignons.

plat

## Paupiette de porc estivale au reblochon

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Grattez la croûte de **1 reblochon fermier de Savoie** et coupez-le en fines lamelles. Répartissez-les sur **8 tranches fines de filet de porc**. Ajoutez **2 rondelles de tomates séchées à l'huile** par tranche. Roulez et ficelez.
2 Faites dorer les paupiettes de tous les côtés avec **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez, poivrez et arrosez de **½ verre de marc de Savoie.** Flambez.
3 Mouillez à mi-hauteur avec **25 cl de bouillon de volaille**. Ajoutez **du thym**, **du laurier** et **du basilic,** puis laissez mijoter à couvert pendant 20 minutes.
4 En fin de cuisson, liez la sauce avec **50 g de crème fraîche**.

dessert

## Tarte aux pêches et aux amandes

**POUR 4 À 6 PERSONNES** · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Ébouillantez **750 g de petites pêches fermes** pour les peler plus facilement . Coupez-les en deux, ôtez les noyaux.
2 Déroulez **1 pâte brisée** et garnissez-en un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette, saupoudrez de **1 c. à soupe de semoule de blé fine**. Disposez les demi-pêches, face coupée contre le fond de tarte.
3 Dans une terrine, battez **3 œufs** avec **80 g de sucre en poudre**, **20 cl de crème** et **40 g de poudre d'amande**. Versez autour des fruits et enfournez pour 30 minutes.

**Pour ce menu**
**Coteaux-du-quercy.**
Ce rouge, de préférence à base de malbec, le grand cépage local, intense, vif et fruité, avec des notes de fleurs et d'épices, devrait se montrer à l'aise de l'entrée au dessert.

entrée

## Salade nordique

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN

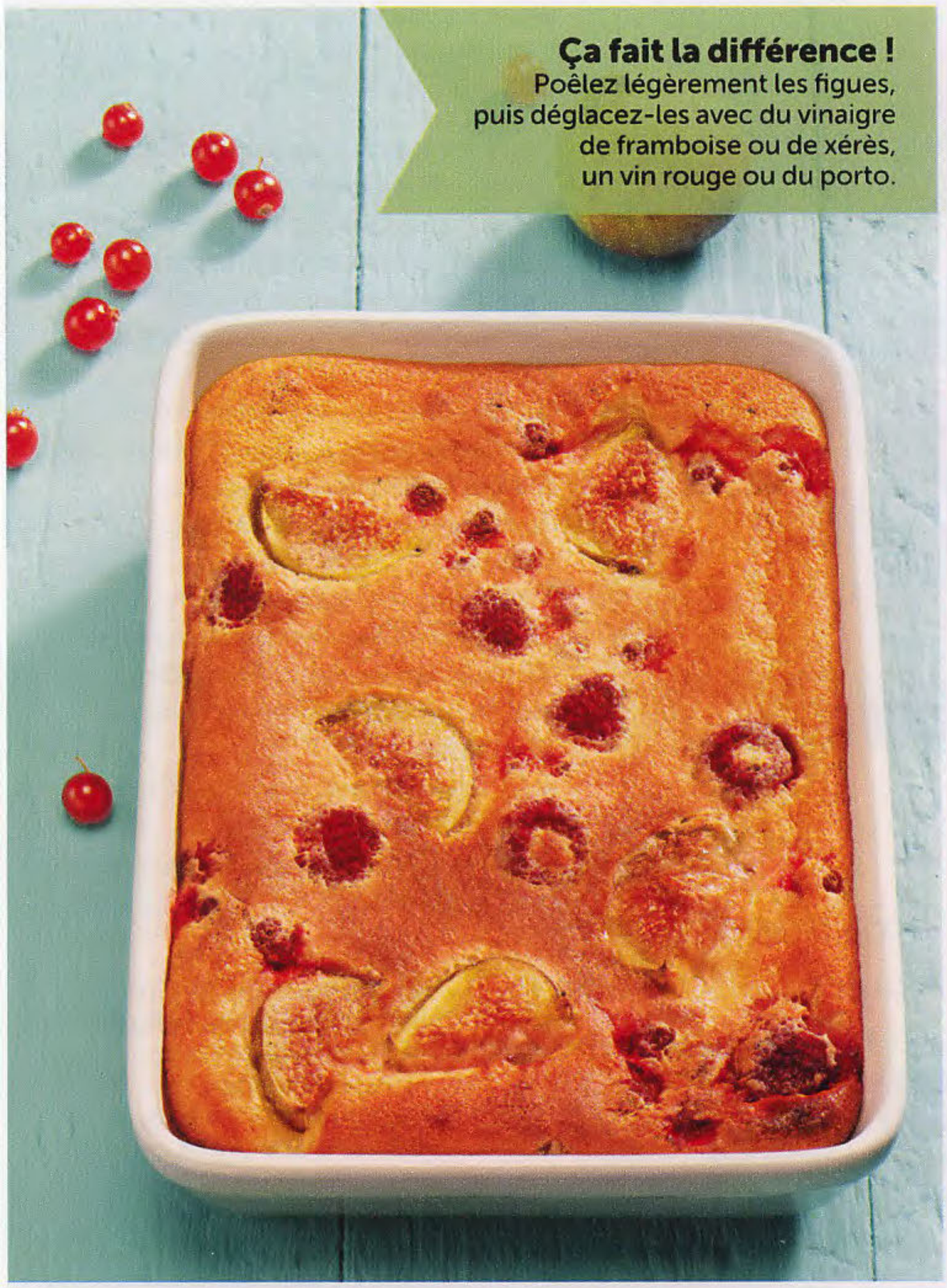
1 Pelez **1 concombre**. Coupez-le en tranches fines et faites-le dégorger au sel. Lavez **une vingtaine de tomates cerise**, coupez-les en deux. Pelez et émincez **2 échalotes**. Rincez et ciselez **4 tiges de persil**.
2 Faites durcir **2 œufs**. Coupez-les en dés, ainsi que **200 g de haddock fumé**. Mélangez tous les ingrédients avec **2 c. à soupe de vinaigrette**. Décorez de **quelques filets d'anchois** et servez frais.

plat

## Poisson vapeur sauce orange

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Faites cuire **4 filets de cabillaud** à la vapeur pendant environ 10 minutes.
2 Pressez **1 orange** et réservez le jus. Faites chauffer **2 c. à soupe de crème fraîche épaisse** dans une casserole. Délayez avec le jus d'orange (la sauce doit rester épaisse). Ajoutez **2 c. à café de baies roses** et **1 c. à café de graines de pavot**. Laissez chauffer encore 1 minute.
3 Salez et poivrez, servez avec le poisson.



**Ça fait la différence !**
Poêlez légèrement les figues, puis déglacez-les avec du vinaigre de framboise ou de xérès, un vin rouge ou du porto.

dessert

## Clafoutis aux fruits rouges et figues

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez **2 œufs entiers** et **2 jaunes** avec **75 g de cassonade**. Ajoutez **15 cl de lait demi-écrémé** et **15 cl de crème liquide entière** puis lissez en fouettant. Incorporez **20 g de Maïzena** en la délayant petit à petit. Fendez et grattez **1 gousse de vanille**, puis incorporez-la dans la préparation.
2 Beurrez un plat. Lavez et séchez **400 g de fruits rouges**. Coupez **5 belles figues** en quatre. Au fond du plat, déposez fruits et figues, puis recouvrez de la préparation.
3 Enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le clafoutis soit bien doré. Saupoudrez de **sucre glace** avant de servir.

### Pour ce menu

**Riesling.** Le grand cépage d'Alsace donne des blancs secs complexes, avec des notes d'agrumes, un soupçon de tendresse et souvent une touche minérale, qui séduira sans peine chacune de ces savoureuses préparations.

entrée

## Tatin de melon au thym et chèvre frais

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Coupez et évidez **1 melon charentais**, détaillez des tranches fines et enlevez la peau. Faites-les dorer avec **15 g de beurre fondu** de chaque côté. Réservez dans une assiette.
2 Dans la même poêle, versez **30 g de cassonade** et **1 c. à soupe d'eau**. Remuez jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Versez-le dans un moule à manqué légèrement huilé, chemisez et laissez refroidir.
3 Disposez les tranches de melon en rosace dans le moule, parsemez de **thym frais**. Recouvrez d'**une pâte brisée** et glissez la pâte autour à la main. Enfournez pour 20 à 30 minutes. Lorsque la pâte est bien dorée, retournez la tarte à l'aide d'une assiette plate.
4 Émiettez **1 petit fromage de chèvre frais** à la fourchette, salez et poivrez. Parsemez-en la tarte.

**À servir avec**
Dégustez aussitôt avec quelques feuilles de roquette assaisonnées.

plat

## Poisson pané à la poudre de noisette

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Versez **½ sachet de noisettes en poudre** dans une assiette creuse. Battez **1 œuf en omelette**, placez-le dans une autre assiette creuse. Versez **un peu de farine** dans une troisième assiette.
2 Roulez **4 pavés de poisson** dans la farine, dans l'œuf, puis dans la poudre de noisette. Faites-les cuire à la poêle avec **1 noisette de beurre**.

dessert

## Biscottes perdues

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez généreusement **8 biscottes** sur les 2 faces. Placez-les dans un petit plat allant au four et saupoudrez de **2 c. à soupe de sucre**.
2 Séparez les blancs des jaunes de **4 œufs**. Mélangez les jaunes avec **1 sachet de sucre vanillé**. Montez les blancs en neige, incorporez-les aux jaunes.
3 Avec une cuillère, garnissez les biscottes beurrées de cette préparation, saupoudrez une nouvelle fois de sucre et enfournez pour 5 minutes. Servez bien chaud.

entrée

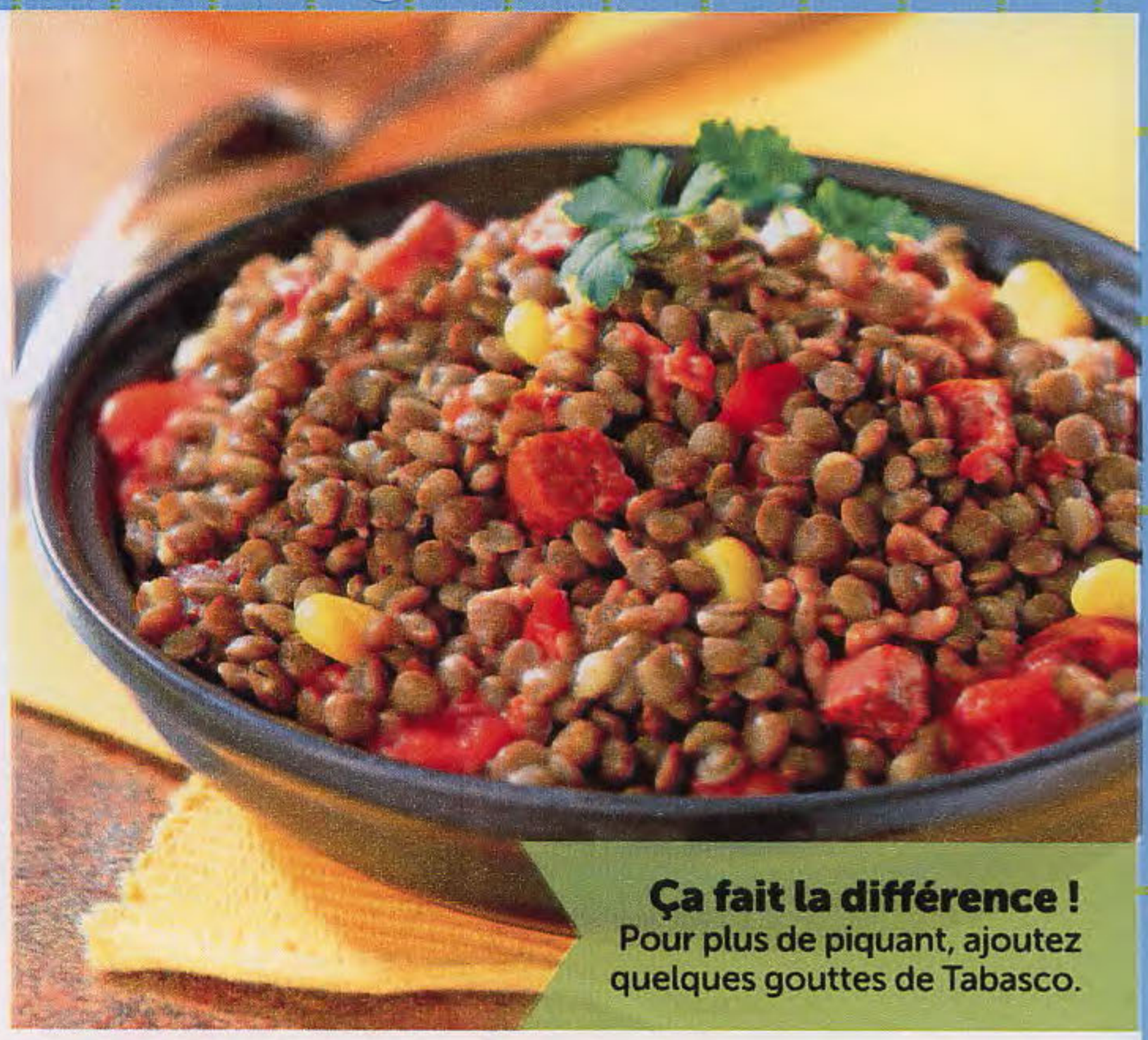
## Fleurs de courgette farcies, pistou de roquette

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 40 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Lavez et séchez **1 poignée de roquette**. Mixez-la avec **1 gousse d'ail** pelée, **4 c. à soupe de pignons de pin** et **10 cl d'huile d'olive**. Salez et poivrez.
2 Faites tremper **100 g de mie de pain** dans **15 cl de lait**. Ciselez **½ bouquet de basilic, ½ bouquet de persil plat** et **½ bouquet de coriandre**. Ouvrez **12 fleurs de courgettes**, retirez le pistil s'il y en a.
3 Pelez et hachez **1 oignon**. Lavez et émincez **1 courgette**. Faites fondre **l'oignon** 3 minutes dans **5 cl d'huile d'olive**, puis ajoutez la courgette. Faites revenir 5 minutes à feu doux.
4 Mixez le tout avec la mie de pain bien essorée, les herbes, **2 jaunes d'œufs** et **30 g de parmesan fraîchement râpé**. Salez et poivrez. Farcissez-en les fleurs, fermez les extrémités, et cuisez 10 minutes à la vapeur.
5 Disposez 3 fleurs de courgette farcies par assiette et accompagnez du pistou.

### Pour ce menu

**Minervois rouge.** Tiré de cépages sudistes, comme le grenache, le carignan ou le mourvèdre, offrant des arômes de fruits mûrs et des tannins fins, il fera merveille sur ce repas à l'accent méridional.



**Ça fait la différence !**
Pour plus de piquant, ajoutez quelques gouttes de Tabasco.

plat

## Poêlée de lentilles à l'espagnole

**POUR 4 PERSONNES** · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Dans une casserole, portez à ébullition **2 litres d'eau** avec **1 bouillon Kub**, puis plongez-y **2 sachets de lentilles Tipiak**. Laissez cuire 11 minutes à petit frémissement.
2 Pelez et hachez **4 gousses d'ail** et **1 oignon**. Lavez **1 poivron rouge**, taillez-le en petits dés. Faites revenir le tout 3 à 4 minutes dans **2 c. à soupe d'huile** avec **300 g de bœuf haché**.
3 Ajoutez **½ chorizo doux, 1 boîte de tomates concassées** (250 g) coupées en petits morceaux et **1 petite boîte de maïs** (140 g). Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes à feu doux.
4 Sortez les sachets de lentilles à l'aide d'une fourchette et laissez égoutter 30 secondes. Ajoutez-les à la poêlée et prolongez la cuisson de 1 à 2 minute(s). **Salez, poivrez** et parsemez de **persil ciselé** avant de servir.

dessert

## Verrine de crumble, mousse vanille et coulis de framboise

**POUR 4 PERSONNES** · PRÉPARATION 40 MIN · CUISSON 25 MIN

1 Rincez et mixez **1 barquette de framboises**, passez-les au chinois. Faites chauffer le jus avec **1/2 c. à café d'agar-agar** délayé dans un peu d'eau, laissez épaissir. Versez dans 4 verrines.
2 Pelez **1 orange à vif**, prélevez les suprêmes, coupez-les en morceaux et placez-les sur le coulis de framboise.
3 Faites infuser **15 cl de lait** avec **25 cl de crème** et **1 gousse de vanille ciselée**. Placez une jatte au réfrigérateur. Blanchissez **4 jaunes d'œufs** avec **60 g de sucre semoule**. Versez dessus le lait à la vanille avec à nouveau 1/2 c. à café d'agar-agar délayé, mélangez sur feux doux jusqu'à épaississement. Versez dans la jatte, laissez refroidir, remplissez les verrines.
4 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez **80 g de cassonade** et **100 g de poudre d'amande**. Émiettez **100 g de beurre** dessus. Enfournez pour 10 minutes. Ajoutez 1 c. à soupe de farine, émiettez du bout des doigts et renfournez pour encore 10 minutes. Déposez le crumble sur chaque verrine et servez.

entrée

## Feuilleté à la courgette, feta et olives noires

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 25 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez **1 courgette**, coupez-la en petits dés. Détaillez **70 g de feta** en dés. Coupez **10 olives noires dénoyautées** en rondelles. Ciselez **12 feuilles de basilic** (réservez quelques feuilles pour le décor).
2 Dans une poêle, faites revenir 3 minutes la courgette avec **1 c. à café d'huile d'olive**. Salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez la feta, les olives et le basilic, mélangez.
3 Déroulez **1 pâte feuilletée**, taillez 8 petits rectangles dedans. Répartissez la garniture sur 4 rectangles, en laissant de la place sur les bords. Recouvrez des 4 autres rectangles pour former des feuilletés et soudez les bords en les humidifiant.
4 Placez les feuilletés sur une plaque de four, dorez-les au **jaune d'œuf** et enfournez pour 20 minutes. Décorez de **1 feuille de basilic**. Accompagnez d'une salade verte.

plat

## Boulettes de porc au gingembre

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- MARINADE 30 MIN
- CUISSON 20 MIN

1 Mélangez **700 g de porc haché** avec **1 blanc d'œuf**, **5 g de farine de maïs**, **1 pincée de levure chimique**, **10 g de gingembre**, **5 g de sucre** et **5 cl de sauce soja**. Laissez mariner 30 minutes.
2 Chauffez **5 cl d'huile** dans une poêle, puis déposez 1 c. à soupe du mélange dans la poêle. Retournez-le et travaillez-le pour former une boulette. Faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.
3 Servez accompagné d'une sauce tomate maison et d'une salade.

**Tour de main**
Pour réussir à bien monter la crème en chantilly, le fouet et le récipient doivent être très froids.

dessert

## Verrine de tapioca et dés de melon

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN - CUISSON 10 MIN

1 Faire cuire **50 g de tapioca** (ou perles du Japon) dans une grande casserole d'eau bouillante 4 minutes sans cesser de mélanger. Égouttez.
2 Dans une casserole, mélangez le tapioca avec **20 cl de lait**, **20 cl de lait de coco** et **25 g de sucre**. Laissez cuire à feu doux 6 minutes, sans cesser de mélanger, jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Retirez du feu et laissez refroidir.
3 Épluchez et épépinez **1 melon charentais jaune**. Coupez-le en dés de 1 cm et réservez au frais.
4 Montez **15 cl de crème liquide** en chantilly à l'aide d'un batteur électrique. Incorporez progressivement **2 c. à soupe de noix de coco râpée**.
5 Répartissez la crème de tapioca dans des verrines. Déposez ensuite 1 couche de dés de melon et terminez par 1 quenelle de chantilly bien ferme et froide. Parsemez de **noix de coco râpée** et servez immédiatement.

### Pour ce menu

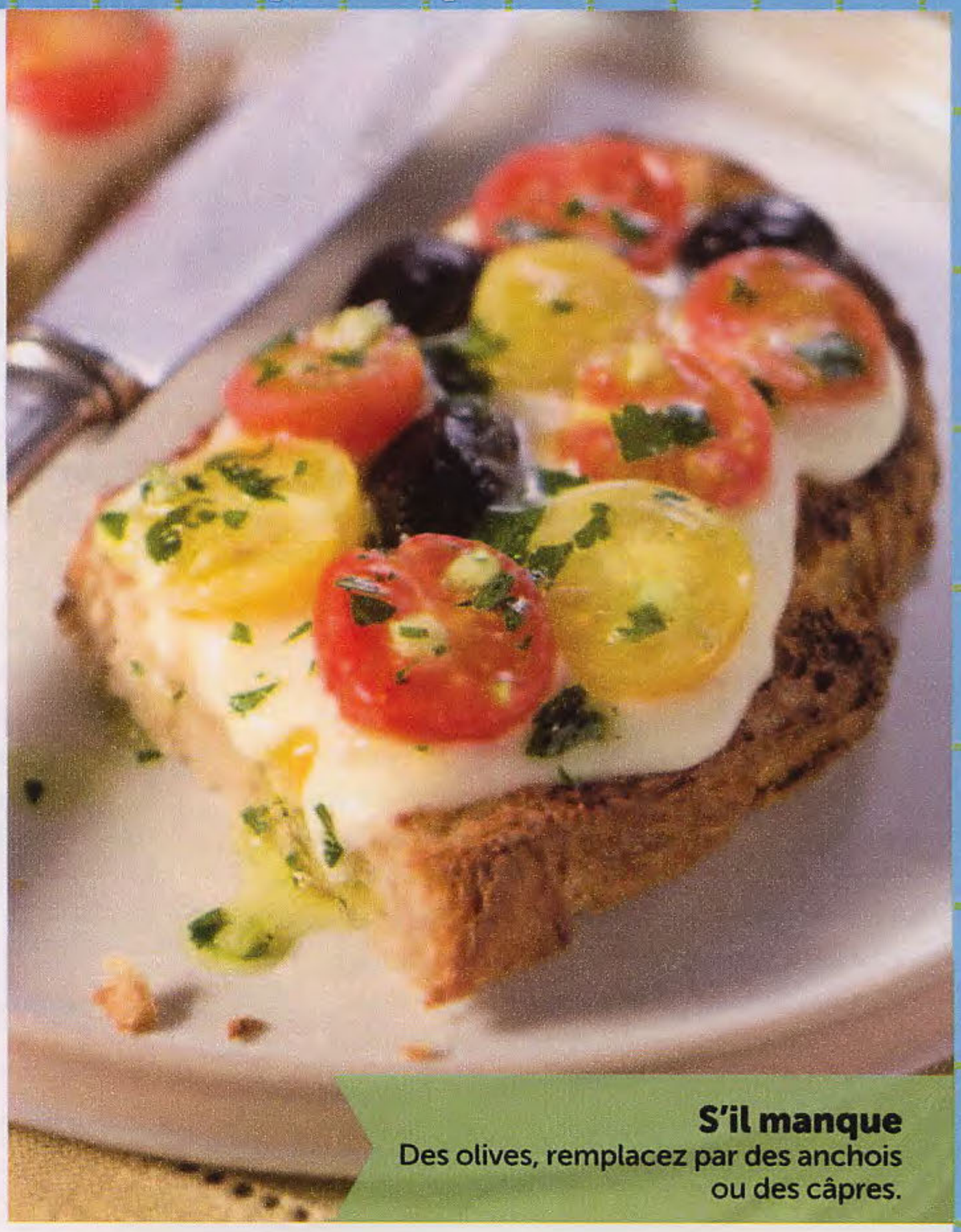
**Luberon rouge.** Élaboré en majorité à partir de syrah et de grenache, il présente une élégante maturité avec un caractère provençal, charmeur et piquant, idéal pour s'acoquiner avec ces mets.

entrée

## Tartine de pain grillé aux tomates et olives

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 2 MIN

1 Préchauffez le four sur gril à 180 °C (th. 6). Dans le bol d'un mixeur, mélangez **20 g de persil plat**, **10 g d'ail** et **10 cl d'huile d'olive**. Réduisez en fine purée, assaisonnez de **fleur de sel** et **de poivre du moulin**.
2 Coupez en deux **6 olives noires dénoyautées**, **6 tomates cerise rouges** et **6 jaunes**. Toastez **4 grandes tranches de pain de campagne** des deux côtés. Laissez refroidir et tartinez chacune de **30 g d'Idée Cuisine & Tartine Entremont**.
3 Déposez sur chaque tartine 3 demi-tomates rouges, 3 demi-tomates jaunes et 3 demi-olives. Passez-les 2 minutes au gril, puis badigeonnez-les de la purée au persil et à l'ail. Servez.



**S'il manque**
Des olives, remplacez par des anchois ou des câpres.

plat

## Escalope de veau à la jurassienne

**POUR 4 PERSONNES**
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Battez **2 œufs** avec **3 c. à soupe d'huile**. Salez et poivrez. Aplatissez **4 escalopes de veau**, farinez-les. Passez-les dans la préparation à l'œuf, puis dans de la **chapelure**.
2 Préparez de la même manière **6 très fines tranches de jambon de pays** et **6 grandes lamelles de comté**.
3 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Superposez escalopes, jambon et fromage en appuyant bien. Faites dorer au beurre dans une poêle.
4 Mettez-les dans un plat à gratin, partie fromage tournée vers le dessus. Enfournez pour 10 minutes environ.
5 Servez dans le plat de cuisson, orné de **fines herbes** et arrosé d'un peu de **beurre fondu**. Accompagnez de pommes de terre sautées.

dessert

## Bavarois aux framboises

**POUR 8 PERSONNES** · PRÉPARATION 1 H
· CUISSON 5 MIN · RÉFRIGÉRATION 8 H

1 Réduisez en poudre **150 g de spéculoos**, mélangez-les avec **60 g de beurre fondu**. Dans un moule à charnière de préférence, tassez la poudre de spéculoos au fond. Placez au frais 1 heure.
2 Réduisez **500 g de framboises** en purée et filtrez pour en retirer les grains. Portez à ébullition et ajoutez **4 feuilles de gélatine** ramollie auparavant dans l'eau froide. Ajoutez **60 g de sucre**.
3 Montez en chantilly **250 g de crème liquide entière** et ajoutez-la au coulis refroidi.
4 Montez **2 blancs d'œufs** en neige, puis ajoutez **20 g de sucre** petit à petit. Incorporez cette meringue à la mousse de framboise. Versez cette dernière dans le moule, puis placez au frais 4 heures.
5 Faites fondre **100 g de chocolat noir** avec **80 g de crème liquide entière**. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une ganache homogène. Laissez-la refroidir. Remplissez-en une poche à douille et pressez sur la préparation. Laissez prendre au frais 3 heures.

**Pour ce menu** **Costières-de-nîmes blanc.**
Ce côtes-du-rhône méridional, intense et fin, avec des notes de fleurs et de fruits, épousera sans réserve cette entrée qui lui parle du pays et ce plat de tradition.

entrée

## Soupe de moules au safran

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· CUISSON 20 MIN

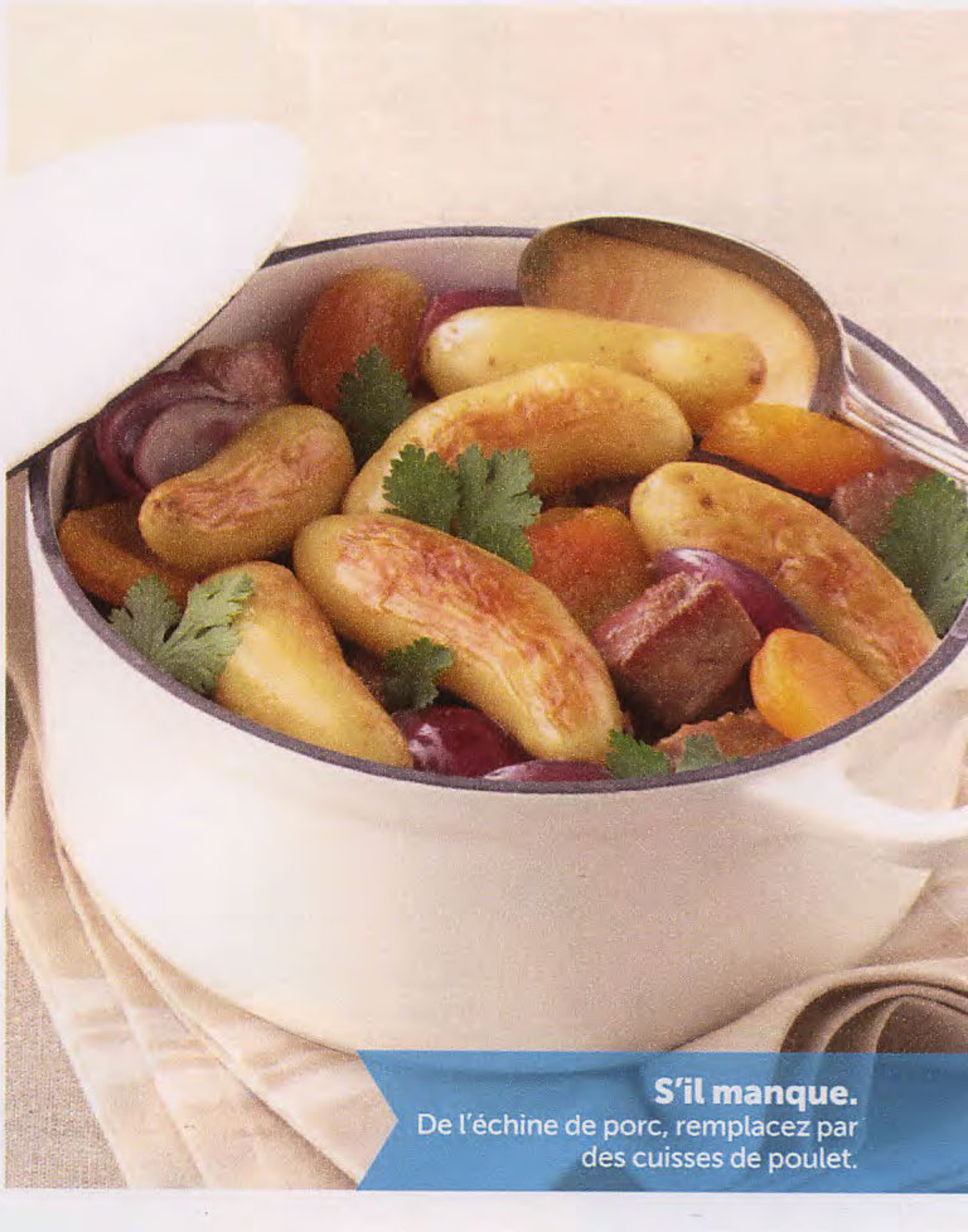
1 Lavez **4 blancs de poireau**, détaillez-les très finement. Pelez et émincez **2 échalotes**. Grattez et lavez **2 litres de moules**. Mettez-les dans une casserole avec 1 blanc de poireau, les échalotes, **3 brins de thym**, **1 feuille de laurier** et **15 cl de vin blanc**, couvrez et cuisez jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.
2 Sortez-les aussitôt et décoquillez-les. Filtrez le jus de cuisson et réservez-le.
3 Faites bouillir **30 cl de crème fraîche** avec **1 litre d'eau**, mettez-y à cuire les poireaux restants 10 minutes. Ajoutez le jus de cuisson des moules et **1 pincée de filaments de safran**, laissez cuire 3 minutes à feu doux. Mixez le tout.
4 Au moment de servir, ajoutez les moules, faites frémir, parsemez de **1 c. à soupe de persil haché** et servez très chaud.

plat

## Cocotte sucrée-salée de rattes du Touquet

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 1 H

1 Mélangez dans un bol **4 c. à soupe de sauce de soja**, **2 c. à soupe de miel d'acacia**, **2 c. à soupe d'huile d'olive**, **1 gousse d'ail hachée**, salez et poivrez. Coupez **800 g d'échine de porc** en cubes et incorporez-les à la marinade. Réservez à température ambiante.
2 Lavez **700 g de Fines de ratte du Touquet**, séchez-les. Dans une cocotte, faites-les dorer 5 minutes avec **20 g de beurre** et **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Réservez dans une assiette.
3 Épluchez **2 oignons rouges**, coupez-les en lamelles et versez-les dans la cocotte. Faites-les suer 3 minutes, puis écartez-les dans une assiette.
4 Versez les cubes de viande marinés dans la cocotte, faites-les dorer 5 minutes. Ajoutez alors les rattes, l'oignon et **10 abricots secs**. Salez et poivrez. Mélangez, puis ajoutez un peu d'eau dans le fond de la cocotte. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 45 minutes. Au moment de servir, parsemez de **feuilles de coriandre** ciselées.



**S'il manque.**
De l'échine de porc, remplacez par des cuisses de poulet.

### Pour ce menu

**Montlouis ou vouvray demi-sec.**
Tirés du chenin, ces vins présentent un mélange étourdissant d'arômes et de goûts, avec de la fraîcheur et du velouté, qui sublimeront ce repas.

dessert

## Soupe de fruits rouges

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 3 MIN

1 Rincez rapidement **200 g de fraises**, **200 g de framboises**, **200 g de myrtilles** et **200 g de mûres**.
2 Faites-les pocher 3 minutes dans ½ tasse d'eau mélangée à **4 c. à soupe de sucre**. Ajoutez le jus de **½ citron** et retirez du feu. Laissez refroidir et servez.

Trucs et astuces

Par Magali Kunstmann-Pelchat

*Qui n'a jamais rêvé de se transformer en maître glacier et de réaliser des boules multicolores pour les enfants qui tendent leur cornet ? Alors suivez le guide.*

# Je fonds pour LES GLACES MAISON...

Ah ! le velouté de la crème glacée, la fraîcheur du sorbet, la générosité des parfums... Contrairement à une idée reçue, glaces, sorbets, granités et autres desserts glacés sont assez faciles à réaliser, avec ou sans matériel spécifique. **En 15 infos et astuces,** succombez à la saveur et au plaisir du fait-maison.

## Je décode

### 1 Glaces, sorbets, granités, frappés : la différence ?

**Glace et crème glacée** sont assez proches dans leur composition : il s'agit de lait pour l'un, de crème fraîche pour l'autre, de sucre et, généralement, d'œufs. Les ingrédients d'une crème anglaise, en quelque sorte, que j'aromatise, brasse et congèle.

Finement mixées avec un café, un thé ou une infusion, les glaces et crèmes glacés donnent de délicieuses boissons désaltérantes, légèrement épaisses : **les frappés**.

Sans aucune matière grasse, **les sorbets** ne contiennent que des fruits, du sucre et de l'eau. Moitié sirop de sucre, moitié pulpe ou jus de fruits, ou à l'instar des sorbets italiens au goût inimitable, un tiers de sirop, deux tiers de fruits. Plus original, les fruits peuvent être remplacés par des légumes ou des herbes.

Gelés sans être battus, les sorbets font de rafraîchissants **granités**.

### 2 Incontournable, la machine ?

Le luxe : la turbine. Un appareil qui, branché sur secteur, produit son propre froid et réalise glaces et sorbets bien moelleux, homogènes et sans cristaux, en 20 à 40 minutes selon les modèles. Moins chère, la sorbetière classique à accumulation est tout à fait satisfaisante. J'obtiens en moins de 40 minutes des glaces souples et fondantes, comme celles à l'italienne, et des glaces et sorbets bien pris après 3 heures de congélation. À condition cependant de laisser en permanence le bol ou le disque accumulateur dans le congélateur (qui devra y être resté entre 12 et 48 heures, selon les modèles).

**Je fais sans :** pas besoin d'une machine pour réaliser des glaces maison ! Bien sûr, c'est plus fastidieux mais tout à fait possible. Une boîte en plastique type Tupperware, un mixeur à pied ou un bon fouet sont néanmoins nécessaires. Une fois la préparation refroidie, je la dépose au congélateur pendant 3 heures en pensant à la mixer ou la fouetter toutes les 30 minutes et une dernière fois avant de la servir.

### 3 Pas de glaces, ni sorbets sans bons ingrédients !

Le lait entier frais a la primeur pour obtenir une glace avec du corps et du goût. À défaut, je prends du lait entier stérilisé. Pour la crème, mieux vaut de la liquide et fraîche (fleurette) plutôt que stérilisée. Pour une consistance bien onctueuse, j'oublie la crème en dessous de 30 % de matière grasse. Sinon, gare au ratage ! Je choisis uniquement des œufs extra frais (moins d'une semaine), bio (le code commence par 0) ou de poules élevées en plein air (1). La qualité des fruits et légumes est, elle aussi, déterminante dans la réussite finale. De préférence non traités, sains, bien mûrs et bien sucrés. Hors saison, j'opte pour des produits bruts surgelés.

Pour apporter un arôme particulier à une glace, je privilégie le sucre roux, le sirop de sucre de canne ou un miel bien parfumé. Trop fade, la glace n'a que le goût du sucre. Pour préparer le sirop des sorbets, le blanc en poudre a l'avantage d'être neutre et de donner la part belle au goût du fruit. Quant à l'eau, mieux vaut qu'elle soit de source.

*Les sorbets en bâtonnet, vite préparés et tellement rafraîchissants l'été.*

### 4 La conservation

Au congélateur à -18 °C, même sans conservateur chimique, les glaces et sorbets se conservent plusieurs mois sans risque pour la santé. En revanche, côté goût et texture, elles se gâtent avec le temps. Des cristaux se forment et les préparations deviennent aussi dures qu'une pierre en quelques jours ou quelques semaines, selon les recettes. Je privilégie donc les petites quantités et, pour ne pas être déçue, je consomme les sorbets et granités dans les 8 jours, les glaces et crèmes

glacées dans les 2 semaines. Bien sûr, je peux les garder 4 à 5 mois, mais pas plus.

· **J'améliore :** la conservation en plaçant les glaces et sorbets dans des boîtes alimentaires propres et bien sèches, en les recouvrant d'un couvercle pour éviter qu'ils n'absorbent la saveur des autres produits à proximité (ail, poisson, viande…) et en laissant le moins d'air possible entre le couvercle et la préparation.

## 5 Le secret de la réussite

Éviter les chocs thermiques. Pour cela, je n'utilise que des ingrédients bien conservés au frais avant usage. Et surtout, je laisse refroidir la préparation à température ambiante (une demi-heure environ) avant de la déposer dans la sorbetière ou dans une boîte hermétique au congélateur. Sinon, cristallisation garantie !

## 6 La dégustation

**Selon les Italiens,** les glaces se consomment entre -8 et -10 °C pour être souple et fondante. Je pense donc à les laisser à température ambiante au moins 10 minutes avant de les déguster.

**Truc de grand-mère :** mes glaces restent onctueuses en ajoutant dans le sirop ou le lait 2 cuillerées à soupe d'un alcool neutre (vodka) pour 1 litre de préparation, ou encore 2 blancs battus en neige.

**… et de pros :** j'incorpore au sirop ou au lait 20 g de dextrose, 20 g de maltodextrine, 1 g de farine de guar et 10 g de glucose (pour 1 litre de produit fini). Des produits naturels qui se vendent sur Internet ou en boutique de cuisine spécialisée.

# Je cuisine

## 7 La glace de base

Je fouette 3 jaunes d'œufs et 150 g de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Je porte 50 cl de lait à ébullition et le verse, hors du feu, sur le mélange œufs-sucre. Je fais cuire à feu doux et laisse épaissir en remuant constamment. Lorsque la crème anglaise est prête, je la débarrasse dans un récipient froid pour stopper la cuisson. J'ajoute l'arôme choisi et laisse refroidir 30 minutes avant de faire prendre en sorbetière puis au congélateur.

· **Je remplace :** la moitié du lait par de la crème fraîche pour un résultat gourmand ou par du lait de coco pour une saveur exotique. Je parfume avec une gousse de vanille, 3 cuillerées à soupe de café soluble, de purée d'amande, 1 cuillerée à soupe de pâte de pistache, 400 g de fruits rouges mixés, 150 g de chocolat noir, blanc ou au lait fondu… Et je diminue éventuellement la dose de sucre selon les parfums.

*L'avantage du robot : il mixe à toute vitesse les fruits pour la réalisation des glaces. Aucun d'eux ne lui résiste.*

## 8 Le sorbet de base

Je prépare un sirop de sucre avec 300 g d'eau et 300 g de sucre en poudre. Je laisse refroidir puis j'incorpore 300 g de fruits mixés. Je fais prendre en sorbetière puis au congélateur.

· **J'évite :** d'introduire de l'air dans la préparation pour une saveur plus intense des fruits. Je diminue la dose de sucre avec la banane, le melon, les cerises…

## 9 Le sorbet minute

Au blender ou au mixeur, je mélange 500 g de fruits congelés en morceaux (poire, mangue, fruits rouges…) avec 1 blanc d'œuf et 80 g de sucre. Je mixe rapidement pour ne pas réchauffer la préparation. Je déguste de suite ou après 1 heure de congélation.

· **Je retiens :** le blanc d'œuf lie et aère le sorbet.

## 10 Glacé et parfait !

Je porte à ébullition 200 g de sucre et 750 g de rhubarbe épluchée et détaillée en morceaux. Je laisse compoter 15 minutes pour ôter l'excédent d'eau. J'ajoute 1 cuillerée à soupe de Maïzena et porte à ébullition 1 minute. Je mixe et laisse refroidir. Je bats 2 jaunes et 2 cuillerées à soupe de sucre glace jusqu'à obtenir un ruban. Je mélange avec la compote de rhubarbe. Je fouette 20 cl de crème fraîche en chantilly et l'incorpore à l'appareil. Je verse la préparation dans un moule à cake et couvre d'un film étirable. Je mets au congélateur 3 heures minimum. Je sers en tranche avec un coulis de framboises.

**À LIRE**

*« Glaces et sorbets inratables » d'Anne-Sophie Luguet-Saboulard, éd. Quotidien Malin, 2013.*

*« Amorino, trésors glacés » de Stéphan Lagorce, Édition du Chêne, 2013.*

# Les raisons de m'y mettre

## 11 Pas de tromperie sur la marchandise !

Sans recours à des ingrédients de synthèse, les glaces maison sont plus naturelles que les glaces industrielles. Pas de conservateurs, pas de colorants…, je sais ce que j'y mets et je peux même maîtriser les quantités de sucre et de matières grasses.

- **Je remplace :** le sucre par des fruits bien mûrs et du sirop d'agave ; le lait entier par du demi-écrémé si je surveille ma ligne, par du lait végétal en cas d'intolérance.

## 12 Des fruits et des légumes ni vus, ni connus

Avec les glaces et sorbets maison, voilà une astuce gourmande pour faire avaler des fruits et légumes aux plus récalcitrants !

- **Je me lance :** dans la glace aux carottes pour réveiller un rôti de porc. Je fais cuire 300 g de carottes à la vapeur. Je mixe avec du poivre, du sel et le jus d'une demi-orange. Je fouette 2 jaunes d'œufs et 20 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Je verse 40 cl de lait bouilli tout en mélangeant. Je fais cuire à feu doux jusqu'à épaississement en crème, sans faire bouillir. Hors du feu, j'ajoute les carottes mixées et je mélange. Après refroidissement, je mets en sorbetière pour 25 minutes puis congèle la glace dans un récipient hermétique au moins 3 heures.

## 13 Et en plus, elle est bonne !

Il y a autant de calories dans une boule de sorbet que dans une pomme (50 environ), autant dans une boule de crème glacée que dans un yaourt nature sucré (100). Surprenant, non ? Sans matière grasse, le sorbet est idéal pour un dessert ou une pause gourmande. En quantité raisonnable, la crème glacée aussi (en comparaison, un croissant au beurre contient 400 calories). Et puis, ces préparations glacées apportent du calcium et des vitamines (contenues dans le lait et les fruits), facilitent la digestion, restaurent le taux de glucose dans le sang, réhydratent et régulent la température du corps en cas de coup de chaud et calment les maux de gorge. Pourquoi me priver ?

*Bien sûr, vos glaces maison raviront les enfants de la maison, mais pas que...*

## 14 Vive les économies !

Comme souvent, entre une glace de bonne qualité du supermarché et celle que je prépare, le prix n'est pas le même et le choix vite fait ! Entre 3 et 10 € le litre pour l'une, autour de 2,50 € pour la seconde.

## 15 Fière comme un bar-tabac

Mes ouailles fondent pour mes glaces au chocolat. Mes amis sont épatés par un gaspacho et une glace au basilic. Et quel effet, la glace aux dragées pour le baptême du petit dernier !Avec le fait-maison, je fais plaisir et ça me fait plaisir ! Quoi de plus réjouissant ?

# SOS J'ai pas d'idées

Par Julie Palmero et Anaïs Dupouy

**Le challenge de la quinzaine : réaliser des petits plats à emporter** pour profiter des beaux jours. Des recettes originales et appétissantes. **Suivez le guide.**

Recettes pour 4

# 15 recettes POUR UN PIQUE-NIQUE

| | J'y ajoute | J'obtiens |
|---|---|---|
| 1 **Avec... 4 POIVRONS TYPE PIQUILLOS** | • 70 g de fromage de chèvre • des noix<br>• 4 pains ronds<br>• 3 c. à soupe d'huile d'olive • de la salade | **Des pans bagnats revisités**<br>Mixez les poivrons égouttés, les noix, l'huile d'olive et le fromage de chèvre. Coupez des pains ronds en deux et nappez l'intérieur des pains. Ajoutez des feuilles de salade et laissez reposer au frais avant de servir. |
| 2 **Avec... 2 BAGUETTES DE PAIN** | • 16 tranches de coppa<br>• 100 g de roquette<br>• 100 g de chèvre frais<br>• 30 g de cranberries séchées | **Un sandwich original**<br>Coupez les baguettes en deux dans le sens de la longueur puis de la largeur. Garnissez la moitié des tartines de chèvre, de 4 tranches de coppa, de roquette et de cranberries. Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Recouvrez du pain restant. |
| 3 SUCRÉ **Avec... 500 G DE PASTÈQUE** | • 125 g de farine<br>• 50 g de miel<br>• des graines de sésame<br>• 1 c. à café de sucre | **Un gâteau à la pastèque**<br>Placez la pastèque épépinée dans une passoire et écrasez-la à la main pour en faire sortir le jus. Laissez égoutter la chair quelques minutes. Ajoutez-y la farine, le sucre et le miel. Versez dans un moule et recouvrez de graines de sésame. Enfournez pour 1 heure à 200 °C (th. 6/7). |
| 4 **Avec... 1 BOÎTE DE THON (600 g)** | • 2 yaourts nature<br>• 1 c. à soupe de curry | **Des rillettes de thon au curry**<br>Mélangez le thon égoutté avec les yaourts, le curry, salez et poivrez. Répartissez dans des petites terrines individuelles et réservez au frais. |
| 5 SUCRÉ **Avec... 4 BAGELS** | • 80 g de framboises<br>• 8 c. à soupe de Philadelphia nature<br>• 10 g de sucre | **Des bagels aux framboises**<br>Mélangez le Philadelphia avec le sucre. Coupez les bagels en deux, tartinez-les de fromage et disposez les framboises. Refermez en sandwich et c'est prêt ! |

| | J'y ajoute | J'obtiens |
|---|---|---|
| 6 SUCRÉ **Avec... 40 G DE RIZ ROND** | • 40 cl de lait de riz<br>• 40 g de sucre<br>• 5 gouttes de vanille | **Du riz au lait de riz**<br>Faites chauffer le lait, versez le riz et laissez cuire 20 à 25 minutes à feu doux. Ajoutez le sucre et la vanille. Répartissez dans des verrines et réservez au frais. |
| 7 **Avec... 400 G DE FAISSELLE** | • 4 branches de persil plat<br>• ½ botte de ciboulette<br>• des radis roses en lamelles | **Une faisselle aux herbes**<br>Versez le fromage égoutté dans un saladier, salez et poivrez et ajoutez les herbes ciselées. Mélangez et versez dans 4 verrines. Parsemez de lamelles de radis et réservez au frais. |
| 8 **Avec... 300 G DE CHAIR DE CRABE** | • 4 feuilles de laitue ciselées<br>• 1 citron<br>• quelques brins d'aneth<br>• 50 g de crème fraîche épaisse<br>• 4 tortillas de blé | **Des wraps au crabe**<br>Émiettez la chair de crabe, ajoutez la crème fraîche, un peu de jus de citron et l'aneth ciselé. Salez, poivrez et mélangez. Tartinez les tortillas de cette préparation et ajoutez la laitue. Roulez les tortillas et enrobez-les de film transparent. |
| 9 **Avec... 3 CAROTTES RÂPÉES** | • 4 blancs de poulet cuits<br>• ¼ de chou blanc râpé<br>• 4 c. à soupe de mayonnaise | **Un coleslaw au poulet**<br>Émincez les blancs de poulet, mélangez tous les ingrédients et réservez au frais. Délicieux aussi avec des morceaux d'ananas ou des raisins secs. |
| 10 **Avec... 60 G D'EMMENTAL RÂPÉ** | • 1 jaune d'œuf<br>• 50 g de beurre mou<br>• 80 g de farine<br>• 1 c. à café de levure<br>• 1 c. à café d'huile | **Des sablés à l'emmental**<br>Mélangez la farine, la levure chimique et le beurre, puis le jaune d'œuf, l'huile, l'emmental, poivrez. Formez une boule et réservez au frais 30 minutes. Étalez la pâte et découpez les sablés à l'emporte-pièce. Enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6). |
| 11 **Avec... 800 G DE POMME DE TERRE** | • 3 oignons jaunes<br>• ½ poivron émincé<br>• 4 œufs | **Une tortilla aux poivrons**<br>Épluchez pommes de terre et oignons, et coupez-les en morceaux. Dans une grande poêle, faites dorer les légumes puis ajoutez-y les œufs fouettés. Salez et poivrez. Laissez cuire environ 8 minutes. Retournez ensuite l'omette pour terminer la cuisson. Se déguste froid avec une mayo. |
| 12 **Avec... 100 G DE BOULGOUR** | • 1 pomme<br>• ½ concombre<br>• ½ poivron<br>• 1 botte de persil<br>• 75 g de feta coupée en dés<br>• 20 g de raisins secs | **Un taboulé fraîcheur**<br>Faites cuire le boulgour dans de l'eau bouillante. Épluchez la pomme et coupez-la en dés ainsi que le concombre et le poivron. Mélangez au reste des ingrédients et assaisonnez avec de l'huile d'olive, du jus de citron, salez et poivrez. |
| 13 SUCRÉ **Avec... 500 G DE GROSEILLES** | • 125 g de beurre<br>• 200 g de farine<br>• 180 g de sucre | **Un crumble aux groseilles**<br>Mélangez la farine et 100 g de sucre. Incorporez le beurre avec les doigts. Mélangez les groseilles au reste de sucre et recouvrez-les de crumble. Enfournez pour 35 minutes à 180 °C (th. 6). |
| 14 **Avec... 600 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS** | • 1 citron (jus)<br>• 1 gousse d'ail<br>• 12 cl de crème liquide | **Une salade de champignons crus**<br>Coupez le pied terreux des champignons et retirez la première peau, puis coupez-les en lamelles. Arrosez d'une sauce faite avec l'ail écrasé, la crème liquide et le jus de citron, du sel et du poivre. Réservez au frais. |
| 15 SUCRÉ **Avec... 1 ANANAS** | • 3 branches de menthe ciselée | **Un carpaccio d'ananas**<br>Pelez l'ananas en recueillant le jus, retirez le cœur fibreux et détaillez-le en tranches fines. Répartissez les tranches dans une boîte hermétique, arrosez avec le jus et parsemez de menthe. Réservez au frais. |

1

**DÉLICES**
Un foie gras mi-cuit issu de canards fermiers du Sud-Ouest accompagné d'un glacis aux fruits. Abricot, mangue ou cranberries, à vous de choisir !
*Duo, 19,90 € la barquette de 200 g, Comtesse du Barry.*

# Nouveautés **alléchantes**

**Les 15 nouveautés** à ne pas manquer dans les rayons ou en épicerie fine...

2

**AUDACIEUSES**
Des dattes de qualité provenant du Moyen-Orient associées à des fruits secs et du chocolat pour encore plus de gourmandise. *Collections fourrées, à partir de 20,40 €, Jawell.*

3

**MIELLEUX**
Une couleur ambrée aux reflets dorés pour une saveur moelleuse avec des notes de miel, noix et noisettes. Un mélange de l'original Tennessee whiskey et de liqueur de miel. *Tennessee honey, entre 18 € et 22 €, Jack Daniel's.**

4

**EXOTIQUE**
Une huile saveur basilic associée à la note d'agrume de la lemongrass pour une fraîcheur surprenante. Parfaite pour un wok de légumes auquel elle donnera une touche d'originalité. *Huile pour wok thaï, 3,99 € (250 ml), La Tourangelle.*

5

**ITALIEN**
Plus savoureux que la mozzarella, la burrata, fromage italien typique, est enfin accessible dans les grandes et moyennes surfaces. *La burrata, environ 3 €, Treo.*

*L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

6

### IRRÉSISTIBLE

Cinq glaces aux saveurs inédites reprenant les classiques de la pâtisserie : crème brûlée, meringue et fruits, tiramisu, gâteau au chocolat, tarte aux pommes.
*5 Kisses, environ 4 € (pack de 3 glaces de 80 ml), environ 4,50 € (pack de 6 glaces de 50 ml), Magnum.*

7

### CRAQUANTES

Croustillantes et légères, ces biscottes dévoilent aussi une saveur briochée plus gourmande.
*Krisprolls briochés, 1,60 € (sachet de 225 g), Krisprolls.*

### FRAIS

Grâce aux sachets Cristal, ce thé révèle toute sa saveur dans l'eau froide, pour une boisson rafraîchissante et envoûtante. Disponible en saveur jaune lemon, darjeeling de printemps, coquelicot gourmand ou rooibos oriental.
*Thé glacé, 15 €, (boîte 12 sachets), Dammann Frères.*

9

8

### SAVOUREUSES

Quatre nouvelles sauces qui agrandissent la gamme, pour accompagner une viande ou pour tremper légumes et gressins à l'apéritif. Retrouvez, entre autres : tomate-curry, sauce aïoli, crabe 5 baies, roquefort...
*Sauces, à partir de 2,20 € (pot de 90 g), Maison Raymond.*

10

### SODA SAIN

Des sodas bio sans conservateurs, aspartame, ni autres colorants chimiques... Sucre de canne, fines bulles et jus de fruits pour trois saveurs à découvrir : fraise, orange et citron.
*Sodas, à partir de 1,20 €, Pure.*

# Spécial marques DISTRIBUTEURS

Parce que **les grandes enseignes** aussi proposent des **produits de qualité**, ils se glisseront dans votre Caddie **à petits prix.**

11

**VARIÉES**
Des chips, oui, mais pour changer elles sont réalisées à partir de betterave, patate douce, panais et carotte. Couleurs, craquant, saveurs..., elles ont tout pour vous séduire !
***Chips de légumes, 2,15 € (sachet de 100 g), U Saveurs.***

12

**PRÉCIEUSES**
Des gourmandises au caramel au beurre demi-sel AOC d'Isigny pour un grand moment de dégustation.
***Tartelettes au caramel, 2,38 € (2 tartelettes de 80 g), Casino Délices.***

13

**CHOCOLATÉS**
Ces biscuits aux deux chocolats garantissent un max de gourmandise au goûter des petits ou à la pause thé ou café. ***Tablette Black & White, 0,99 € (paquet de 115 g), Auchan.***

14

**VITAMINÉS**
Des boissons pour recharger les batteries et remonter le moral avec des saveurs alléchantes : fraise Senya, goyave du Brésil, abricot de Provence, poire williams et mangue du Pérou.
***Nectars gourmands, 2,15 € (bouteille de 1 litre), Monoprix Gourmet.***

15

**RICHES EN FIBRES**
Aux céréales bio de blé, épeautre et sésame, ces biscuits sont parfaits pour un encas sain.
***Biscuits blé, épeautre, sésame, 1,10 € (3 sachets de 5 biscuits), Carrefour bio.***

# Index des recettes du n° 271

## Entrées


- Beignets de calamar ..... 54
- Bouchée de thon fumé et carotte ..... 70
- Boudin de noix de saint-jacques aux pistaches ..... 32
- Boulettes de polenta au beurre d'herbes ..... 16
- Cake aux herbes ..... 12
- Calamar sucré-salé ..... 55
- Carpaccio de pomme, chèvre cendré et miel de châtaignier ..... 69
- Charlotte aux restes d'agneau et coulis de poivrons ..... 73
- Clafoutis aux tomates cerise ..... 40
- Coleslow au poulet ..... 85
- Confit de basilic ..... 15
- Crème de jambon ..... 71
- Duo de truites en tartare sur lit de quinoa rouge ..... 41
- Faisselle aux herbes ..... 85
- Feuilleté à la courgette, feta et olives noires ..... 77
- Fleurs de courgettes farcies, pistou de roquette ..... 76
- Garbure ..... Fiches
- Gaspacho de betterave, chèvre et granny- smith ..... 3
- Granité de tomates ..... 38
- Minipizzas aux tomates cerise, pancetta ..... 17
- Mousse légère au concombre, crevettes et coriandre ..... 33
- Panacotta au chèvre, figue et jambon cru ..... 38
- Pans-bagnats revisités ..... 84
- Ravioles pochées au muscadet et fruits de mer ..... 72
- Rillettes de thon au curry ..... 84
- Rouleaux d'asperges au jambon et au fromage ..... 14
- Sablés à l'emmental ..... 85
- Salade de calamar ..... 54
- Salade de champignons crus ..... 85
- Salade de crabe à la crème de concombre ..... 40
- Salade de tomate au fromage de chèvre ..... 67
- Salade niçoise ..... 53
- Salade nordique ..... 74
- Samoussas aux restes de poulet au curry ..... 66
- Sandwich original ..... 84
- Soupe de maïs et céleri au miel de fleurs ..... 50
- Soupe de moules au safran ..... 79
- Soupe froide de betterave ..... 36
- Taboulé fraîcheur ..... 85
- Tapas de foie gras ..... Fiches
- Tarte au calamar ..... 54
- Tartelettes à la tomate ..... 70
- Tartine de pain grillé aux tomates et olives ..... 78
- Tatin de melon au thym et chèvre frais ..... 75
- Terrine de courgettes ..... 29
- Terrine de légumes ..... 30
- Terrine de lotte ..... 25
- Terrine de poisson ..... 28
- Terrine de poivrons marinés et morbier ..... 24
- Terrine de volaille aux herbes ..... 31
- Terrine méditerranéenne ..... 27
- Terrine ricotta poivron rouge et pistache en feuille de chou ..... 27
- Tomates façon melon ..... 68
- Tortilla aux poivrons ..... 85
- Verrine de poivrons au mascarpone ..... 39
- Verrine de quinoa au fromage ..... 35
- Verrine de sardines aux oignons confits ..... 36
- Verrine tricouche provençale ..... 35
- Wraps au crabe ..... 85


## Plats


- Bouillabaisse de morue ..... 69
- Boulettes de porc au gingembre ..... 77
- Brochette de veau mariné au floc de Gascogne ..... Fiches
- Calamar à la plancha ..... 55
- Cassoulet ..... Fiches
- Cocotte sucrée-salée de rattes du Touquet ..... 79
- Cordon-bleu mozzarella et basilic ..... 68
- Croquettes de maïs ..... 51
- Escalope de veau à la jurassienne ..... 78
- Gambas à la plancha ..... 59
- Gigot d'agneau aux épices ..... 72
- Haricots Tarbais à l'indienne ..... Fiches
- Lasagnes aux courgettes ..... 71
- Magret de canard, rillettes aux noix et à la fourme d'Ambert ..... Fiches
- Nouilles de riz au pesto d'amande et coriandre ..... 18
- Paupiette de porc estivale au reblochon ..... 73
- Poêlée de lentilles à l'espagnole ..... 76
- Poisson pané à la poudre de noisette ..... 75
- Poisson vapeur sauce orange ..... 74
- Riz façon cantonaise ..... 66
- Salade de riz au maïs ..... 51
- Tendrons de veau à la grecque ..... 59
- Veau roulé au fromage ..... 67


## Desserts


- Bagels aux framboises ..... 84
- Bavarois aux framboises ..... 78
- Beignets à la plancha ..... 59
- Biscottes perdues ..... 75
- Cake léger ..... 66
- Carpaccio d'ananas ..... 85
- Cheesecake aux macarons, abricots et framboises ..... 72
- Clafoutis aux fruits rouges et figues ..... 74
- Crémet nantais aux fruits rouges ..... 43
- Croustade pommes-pruneaux ..... Fiches
- Crumble aux groseilles ..... 85
- Gâteau à la pastèque ..... 84
- Granité de figues ..... 46
- Gratin de pêche ..... 67
- Petit gâteau aux abricots ..... 70
- Petit gâteau traditionnel à la broche ..... Fiches
- Riz au lait de riz ..... 85
- Scones au beurre de Charentes-Poitou et pépites de chocolat ..... 68
- Sorbet au melon ..... 47
- Soupe de fruits rouges ..... 79
- Soupe de pêches et framboises à l'infusion de thym ..... 44
- Tarte aux figues et miel ..... 69
- Tarte aux pêches et aux amandes ..... 73
- Tartelette légère melon mascarpone ..... 71
- Terrine de brioche aux framboises ..... 46
- Terrine de chocolat aux framboises ..... 43
- Terrine de gelée de fruits rouges et brioche ..... 45
- Terrine glacée au citron ..... 48
- Verrine de crumble, mousse vanille et coulis de framboise ..... 76
- Verrine de tapioca et dés de melon ..... 77


## Geste de base


- Préparation du calamar ..... 54

## DÈS LE 25 JUILLET

TAJINE, SALADE GRECQUE, FALAFELS, PISSALADIÈRE

# LE TOP DE LA CUISINE DE MÉDITERRANÉE

### CRÉDITS PHOTOS

Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Radvaner/Roche/Sucré Salé. P 3 : Studio/Sucré Salé. P 4 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P 6-7 : Ellen Von Unwerth, DR. P 8-9 : Pont de la Tournelle/Paris 5ème/Daniela Jeremijevic, iStockphoto/Thinkstock, Denys Prykhodov/Fotolia. P 10-11 : Michael Tewes/Frank Göllner/Fotolia, iStockphoto/Gettyimages/Thinkstock. P 12-13 : Kzenon/Fotolia, Rivière/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P 14-15 : Christian Jung/Fotolia, Thys/Balme/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P 16-17 : Thys/Supperdelux/Studio/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock, Seli8/scis65/Fotolia. P 18-19 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock, Diana Taliun/Fotolia. P 22-23 : Amiel/Radvaner/Sucré Salé. P 24-25 : Amiel/Radvaner/Sucré Salé. P 26-27 : Thys/Supperdelux/Sanoma/Sucré Salé. P 28-29 : Radvaner/Sucré Salé. P 30-31 : Carnet/Bilic/Sucré Salé. P 32-33 : Gelberger/Studio/Sucré Salé. P 34-35 : Hall/Sucré Salé. P 36-37 : Dieterlen/Studio/Sucré Salé. P 38-39 : Marielle/Nurra/Roche/Sucré Salé. P 40-41 : Radvaner/Nurra/Hall/Sucré Salé. P 42-43 : Bagros/Radvaner/Sucré Salé. P 44-45 : Kettenhofen/Amiel/Sucré Salé. P 46-47 : Radvaner/Thys/Supperdelux/Nurra/Sucré Salé. P 48-49 : Amiel/Sucré Salé. P 50-51 : Alexandra/Fotolia, Syndicat Français du Miel, iStockphoto/Thinkstock. P 52-53 : Nataliter/Fotolia, Franck Schmitt/Prismapix. P 54-55 : FerhatMatt/iStockphoto, Karelnoppe/Fotolia, Rob Shaw/Bauer Syndication/Oredia. P 56-57 : Radvaner/Sucré Salé. P 58-59: Michael Boyny/Stockfood, Tazzo photo/iStockphoto, Muriot/SoFood/Photononstop. P 62-63 : Pixland/iStockphoto/Thinkstock, Lane Erickson/Loflo/emer/Vera Kuttelvaserova/Viktorija/olya_dn/Fotolia. P 66-67 : Suzi Wan, Alexandra Beauvais/Amélie Roche. P 68-69 : Beurre de Charentes-Poitou AOP, Syndicat français du miel. P 70-71 : Caprice des Dieux, Canderel. P 72-73 : Saint-Jean, Etienne Heimermann/Reblochon de Savoie. P 74-75 : Daniel Mettoudi/Cedus, AIM. P 76-77 : Tipiak, Melon Charentais. P 78-79 : Entremont/Isabelle Rozenbaum, Ratte du Touquet. P 80-81 : iStockphoto/Thinkstock. P 82-83 : WavebreakMedia/iStockphoto/Thinkstock, photophonie/Fotolia. P 84-85 : iStockphoto/Thinkstock, M.Studio/Handmade Pictures/lily/andriigorulko/Alain Wacquier/Richard Villalon/guy/Fotolia. P 89 : Canaricréa/Fotolia. P 90-91 : Garcia/Sucré Salé, M. Studio/Fotolia. P 92-93 : iStockphoto/Thinkstock, elavuk81/Fotolia. P 94-95 : iStockphoto/Monkey Business/Thinkstock, M.Studio/Fotolia. P 97 : Collection Tourisme Gers/CDT 32/Pierre Barthe, Sébastien Pélegrin, Thieury/Fotolia. P 98 : CRT Midi-Pyrénées/D. Viet, Collection Tourisme Gers/CRT Midi-Pyrénées/D. Viet, Sollub/Fotolia, DR. Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Encart des fiches recettes Midi-Pyrénées: Roulier/Turiot/Marielle/Riou/Radvaner/Sucré Salé, Silvia Santucci,CIFOG Adocom/Ph. Asset.

### CARNET LECTRICES

Pages 20-21

**Cinquante nuances de green**

- **Albert** : 04 73 80 11 52 en vente en GMS
- **Alinéa** : www.alinea.fr
- **Ambiance & Styles** : www.ambianceetstyles.com
- **BWT** : www.carafefiltrantebwt.fr
- **Culinarion** : www.culinarion.com
- **Equinox** : en vente en GMS
- **Incidence** : 01 44 07 10 11 ou www.incidence.fr
- **Jardin d'Ulysse** : 04 72 26 59 59 ou www.jardindulysse.com
- **Luminarc** : e-boutique www.latabledarc.com
- **Maisons du monde** : www.maisonsdumonde.com
- **Zak ! designs** : 05 56 42 11 93 ou www.zak-designs.org

Pages 86-88

**15 produits tout nouveaux tout bons**

- **Dammann (thés)** : www.dammann.fr
- **Jawell (dattes)** : http://jawell-dates.com
- **Jack Daniel's** : www.jackdaniels.fr
- **La Tourangelle** : www.latourangelle.fr

Page 97

**Tour de France des régions**

- **Comité du Tourisme Midi-Pyrénées** 05 61 13 55 55 ou www.tourisme-midi-pyrenees.com

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
**Chef d'édition:** Marie de La Forest
**Directrice de la rédaction:** Catherine Moreau
**Rédactrice en chef:** Dany Duran
**Rédactrice en chef adjointe:** Magalie Collin
**Directeur artistique:** Jérémy Hiro
**Chef de studio:** Alain Adone
**Rédacteurs-graphistes:** Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
**Secrétaire général de la rédaction:** Laurent Dibos
**Secrétaires de rédaction:** Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf
**Rédactrice en chef photo:** Caroline Quinart
**Service photo:** Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
**Directeur général adjoint marketing et ventes:** Pierre-Louis Marek
**Directeur administration des ventes:** Marc Desmonts
**Directrice nationale des ventes:** Élisabeth Herzog
**Responsable promotion:** Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
**Directrice commerciale adjointe:** Martine El Koubi
(Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
**Directeur de publicité:** Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)

**Responsables de clientèle:** Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
**Responsable commerciale exécution:** Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
**Directrice générale:** Marie Guiton
**DRH et directeur juridique:** Richard Karacian
**Éditrice:** Stéphanie Hauville
**Coordination éditoriale:** Nathalie Grivot
**Conseiller :** Cyril Lignac

**FABRICATION :** Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

**GOURMAND** est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
192 av Charles-de-Gaulle, 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

**DIRECTRICE DE LA PUBLICATION:** Marie Guiton

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE
ABONNEMENTS 03 44 62 52 27

# ÉVASION

**La découverte de la quinzaine. LA CUISINE DU MONDE**
Testez vos connaissances, tout seul, en famille ou entre amis, à l'heure de l'apéro. Alors, à vos crayons ! ***p. 92***

## LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

**Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.**

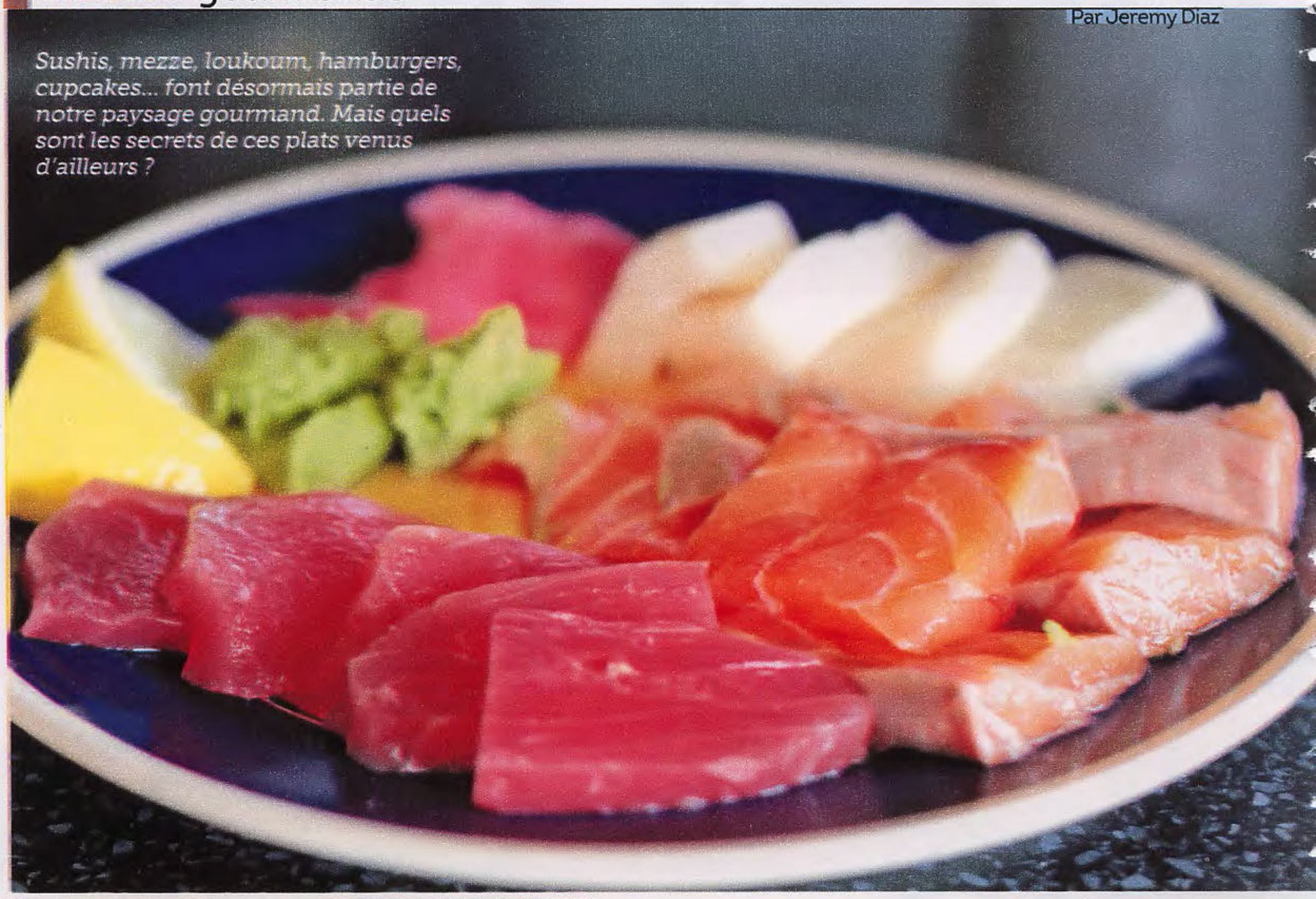
**9e étape de notre voyage : Midi-Pyrénées, petite virée au pays du bien-manger et du bien-vivre.** ***p. 97***

**Prochaine étape** **Le Pays basque.**

# **Évasion** gourmande

Par Jeremy Diaz

*Sushis, mezze, loukoum, hamburgers, cupcakes... font désormais partie de notre paysage gourmand. Mais quels sont les secrets de ces plats venus d'ailleurs ?*



# Connaissez-vous bien la cuisine du monde ?

Se tester tout seul, jouer en famille ou entre amis à l'heure de l'apéro, l'été : une excellente occasion de s'amuser tout en s'instruisant ! Alors, êtes-vous incollable en gastronomie du tour du monde ? À vos crayons !

## PARTIE 1 : L'EUROPE

**1. En Italie, les antipasti sont :**

a. Des pâtes fourrées au fromage
b. Des entrées composées de petits légumes confits, frits
c. Des desserts
d. Des repas de fête où l'on ne mange que des pâtes

**2. Comment appelle-t-on les fins pains italiens sans mie qu'on grignote en accompagnement des repas ?**

a. Des bruschettas
b. Des gressins
c. Des crostinis

**3. Combien peut-on trouver de sortes de saucisses différentes en Allemagne ?**

a. 25
b. 100
c. 900
d. 1 500

**4. Quel fruit consomme-t-on traditionnellement en Espagne aux 12 coups de minuit pour le Nouvel An ?**

a. 12 quartiers d'orange
b. 12 framboises
c. 12 grains de raisin
d. 12 quartiers de poire

**5. En Grèce, on sert des boulettes enveloppées dans des feuilles de vigne, mais aussi dans celles d'autres feuilles d'arbre, lesquelles?**

a. D'olivier
b. De figuier
c. De mûrier
d. De citronnier

**6. Reliez chacun de ces desserts à son pays d'origine :**

| | |
|---|---|
| a. Churros | a. Italie |
| b. Kaiserschmarrn | b. Russie |
| c. Christmas Pudding | c. Serbie |
| d. Panettone | d. Angleterre |
| e. Knedle | e. Espagne |
| f. Vatrouchka | f. Autriche |

## PARTIE 2 : L'AMÉRIQUE

**7. La recette des hamburgers a été inventée aux États-Unis.**

a. Vrai
b. Faux

**8. Comment appelle-t-on ces petits gâteaux au glaçage multicolore qui nous viennent d'Amérique ?**

a. Les puddings
b. Les wedding cakes
c. Les muffins
d. Les cupcakes

**9. Qu'est-ce qu'un ceviche ?**

a. Une marinade de poissons ou fruits de mer très appréciée en Amérique latine
b. Le nom de la cuisson saignante du bœuf en Argentine
c. Un gâteau d'anniversaire traditionnel mexicain

Le fugu.

**10. Où produit-on l'une des meilleures viandes de bœuf au monde?**
a. Pérou
b. Brésil
c. Argentine
d. Bolivie

**11. Comment appelle-t-on ces petits chaussons farcis traditionnels d'Amérique latine ?**
a. Fajitas
b. Tortillas
c. Guacamole
d. Empanadas

**12. Trouvez l'intrus.**
a. Taco
b. Charanda
c. Quesadilla
d. Enchilada

## PARTIE 3 : L'ASIE

**13. Quelle est la particularité du fugu, le poisson le plus recherché des gastronomes japonais ?**
a. On ne peut le pêcher que pendant le mois d'avril
b. Seules les femmes ont le droit de le cuisiner
c. Ce n'est pas un poisson mais un mammifère
d. Il contient une toxine qui peut être mortelle

**14. Le curry est :**
a. Un mélange d'épices
b. Une graine
c. La feuille d'une plante
d. Une racine

**15. Le meilleur restaurant de sushis au monde se trouve…**
a. Au sommet du mont Fuji
b. À Lourdes
c. Dans le métro à Tokyo
d. Sur les ruines d'Hiroshima

**16. De quoi est composée la sauce nuoc-mâm ?**
a. De poissons marinés dans de la saumure
b. De sauce soja et sauce huître
c. D'huile de sésame grillée
d. De vinaigre de riz

**17. Que sont les dim sum ?**
a. Des pâtisseries à base de miel
b. Des nouilles de riz
c. Des bouchées à la vapeur
d. Des nems aux crevettes

**18. Charade**
**Mon premier** est un parasite qui adore les enfants.
**Mon second** nourrit les plus petits.
**Mon troisième** change selon les saisons.
**Mon quatrième** est le premier de la gamme.
**Mon dernier** est une céréale cultivée depuis près de 10 000 ans.

**Mon tout** est un plat indien cuit dans un four en terre cuite.

## PARTIE 4 : AFRIQUE ET MOYEN-ORIENT

**19. Devinette**
Petit cube moelleux et élastique, originaire de Turquie, on me consomme dans tout le Moyen-Orient, le Maghreb et même les Balkans. Préparé à base d'amidon et de sucre, et aromatisé à l'eau de rose, je peux être garni de fruits secs, d'amande, de noisettes ou de pistache. Je suis sans nul doute la pâtisserie orientale la plus célèbre. Qui suis-je ?

**20. De quoi sont composés les falafels, ces petites boulettes qui sont une spécialité de la cuisine libanaise, orientale et juive ?**
a. De farine de pois chiches et de fèves
b. De farine de fèves et de maïs
c. De farine de sarrasin et de fèves

**21. Comment appelle-t-on l'ensemble des petits hors-d'œuvre servis avant le plat principal dans la cuisine libanaise ?**
**a.** Mezze
**b.** Houmous
**c.** Taboulé
**d.** Fattouche

**22. Au Maroc la pastilla est…**
**a.** Un gâteau traditionnel
**b.** Une boisson à base de thé à la menthe
**c.** Un mélange d'épices pour réaliser des pâtisseries
**d.** Une tourte farcie de légumes et de viande d'agneau

**23. De quoi est constituée la sauce du mafé sénégalais ?**
**a.** De papaye, mangue et goyave
**b.** De pâte d'arachide
**c.** De gombo
**d.** De lait de coco

**24. Qu'est-ce que l'injera, ingrédient utilisé quotidiennement dans la cuisine éthiopienne ?**
**a.** Une épice
**b.** Un mortier
**c.** Un ragoût à base de légumes secs
**d.** Une grande crêpe qui sert d'assiette

## RÉPONSES

PARTIE 1.

**1. b.** Comme son nom l'indique les anti (avant) pasti (pâtes) se mangent avant les pâtes et sont composés d'un assortiment de légumes
**2. b** Les autres sont des tartines de pain garnies de tomate, charcuterie, etc.
**3. d**
**4.** Il est de tradition de manger un grain de raisin à chaque coup de minuit pour s'apporter chance et prospérité pour les 12 mois de l'année à venir.
**5. b**
**6.** Les churros espagnols sont des boudins de pâte à choux frits.
Le kaiserschmarrn est un dessert autrichien à base de crêpes épaisses coupées en lanières.
Le Christmas pudding est le dessert typique anglais servi à Noël.
Le panetonne est cette brioche italienne aux fruits confits.
Les knedle sont de petits beignets serbes garnis d'un fruit entier.
La vatrouchka est un gâteau russe au fromage blanc.

PARTIE 2.

**7. b.** Les hamburgers viennent, comme leur nom l'indique, de la ville de Hambourg en Allemagne.
**8. d.**
**9. a**
**10. c.** Même si ces dernières années la qualité de la viande argentine a baissé, elle reste tout de même l'une des plus réputées au monde, après le bœuf de Kobé japonais.
**11. d.**
**12. b.** La charanda est une liqueur de sucre de canne tandis que les tacos, enchiladas et quesadillas sont des plats à base de tortillas de blé ou de maïs garnies.

PARTIE 3.

**13. d.** Le foie et les ovaires étant très toxiques, seuls les chefs agréés sont autorisés à préparer le fugu.
**14. a.** Le curry est en effet un mélange d'épices à base notamment de gingembre, coriandre, cardamome, cumin, curcuma…
**15. c.** C'est dans les tréfonds de la station de métro… à Tokyo qu'on trouve en effet le premier sushi-bar 3 étoiles !
Un petit établissement de 10 tables avec une liste d'attente de 2 mois minimum.
**16. a**
**17. c**
**18.** Pou-Lait-Temps-Do-Riz. Poulet tandoori.

PARTIE 4.

**19.** Le loukoum
**20. a.**
**21. a.** Le houmous, le taboulé et le fattouche sont tous des mezze.
**22. d**
**23. b**
**24. d.**

# Anciens numéros

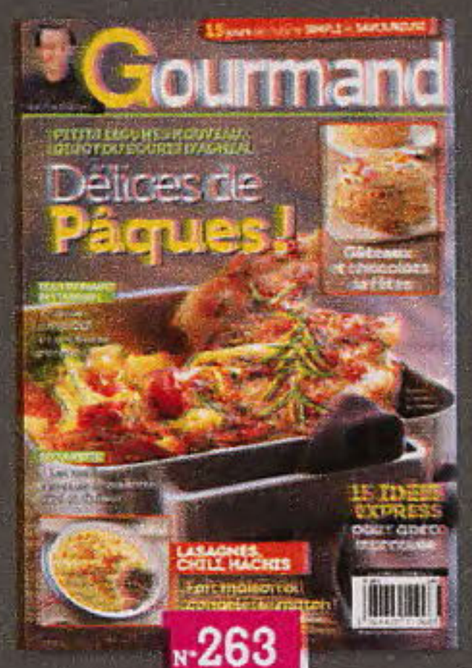
## Complétez vite votre collection

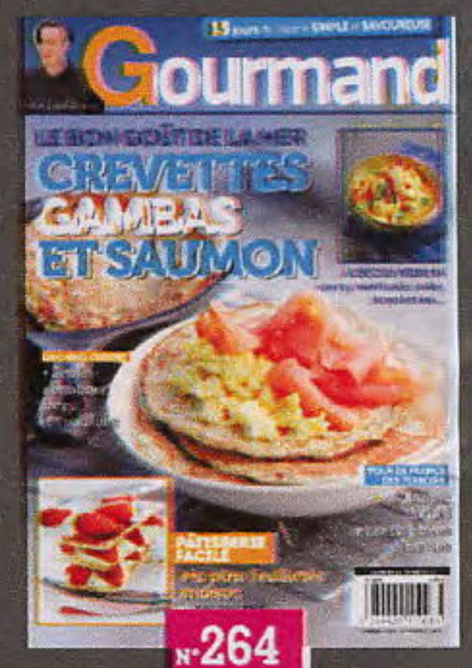
## Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

**Gourmand**

**N°1 des magazines de cuisine***

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...



## BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros **au prix de 3,90 €** par exemplaire commandé, **frais de port inclus*** :

❑ 257 x..... ❑ 258 x..... ❑ 259 x..... ❑ 260 x..... ❑ 261 x.....
❑ 262 x..... ❑ 263 x..... ❑ 264 x..... ❑ 265 x..... ❑ 266 x.....
❑ 267 x..... ❑ 268 x..... ❑ 269 x.....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

**Ci-joint mon règlement de** .....€ **par :**

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

**Date et signature** obligatoires :

ANVP271

**Mes coordonnées**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

Par Henri Yadan

# MIDI-PYRÉNÉES

## Petite virée au pays du bien-manger et du bien-vivre

Gers, Haute-Garonne, Hautes-Pyrénées, Ariège, Tarn-et-Garonne... Ces départements du Sud-Ouest sont de solides piliers gastronomiques. Aussi belle que fascinante à parcourir, cette région est considérée, à raison, comme le saint des saints de la France gourmande.

*Le melon de Lectoure dans le Gers, le pastis (un feuilleté aux pommes), les bandas et leur musique festive : trois symboles de l'art de vivre gascon. Ci-dessous : le canal du Midi à Toulouse.*

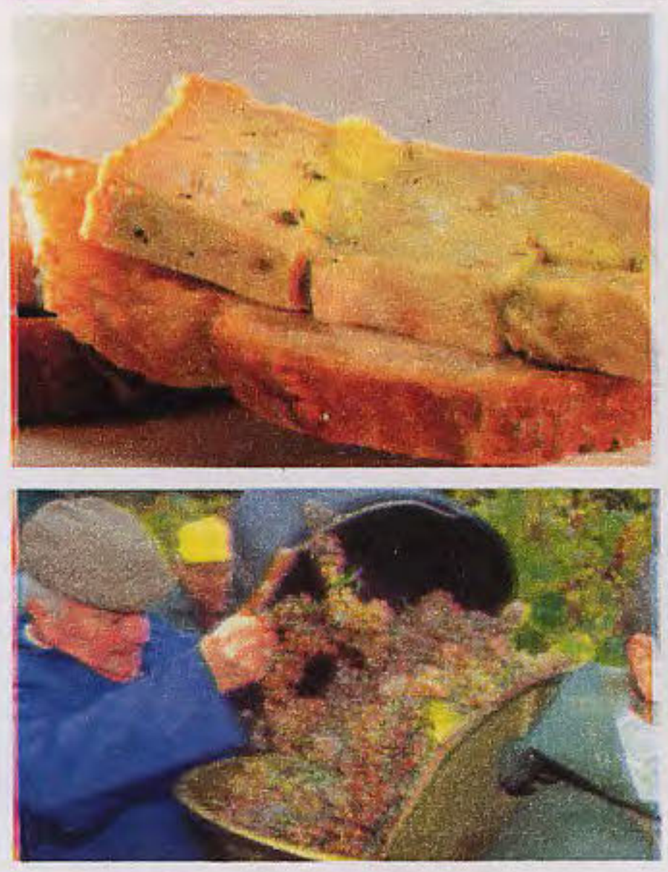
# Le tour de France des terroirs

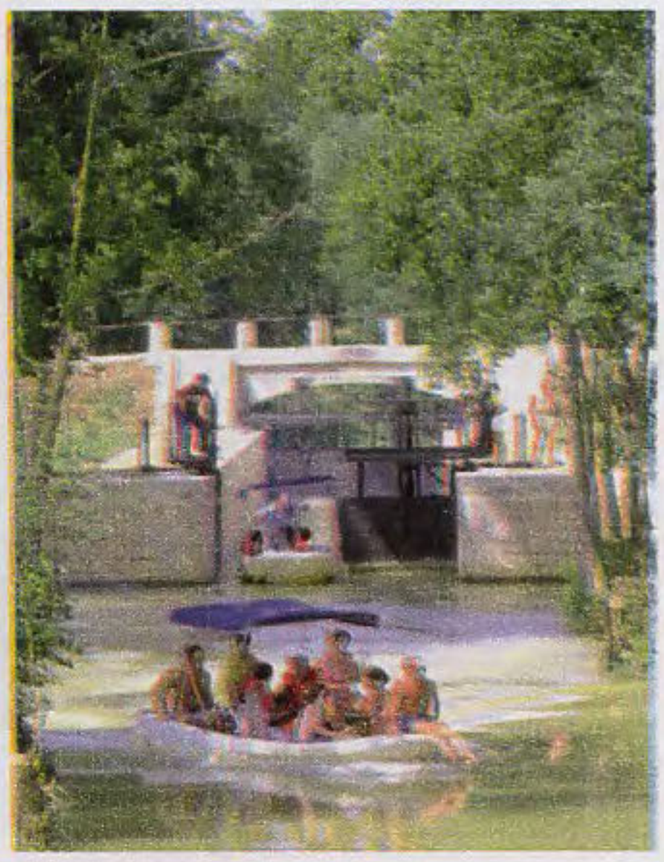
En Midi-Pyrénées, on cultive sa vocation paysanne en préférant la graisse de canard au beurre. Ce terroir bénéficie d'une abondance de produits. Gibiers et soupe de tourin à l'ail de Lomagne en janvier, magrets de canard en février, saumons de l'Adour en mars, omelettes aux mousserons en avril, melons de Lectoure en été. En septembre vient le temps des vendanges avec le floc de Gascogne, une boisson créée au XVIe siècle. C'est aussi la récolte des « mounjetos », des haricots qui composent le cassoulet appelé aussi « estouffat ».
Dès novembre, les foies gras réapparaissent et c'est en décembre que la dinde fermière constitue le plat de résistance du réveillon. À table, le millas, un gâteau au maïs et au cognac, et le pastis, un feuilleté aux pommes, ne sont jamais loin. Ces mets s'accompagnent naturellement de côtes-de-gascogne, côtes de-saint-mont, Pousse-Rapière et armagnacs pour finir un repas en beauté.

## RENAISSANCE DE LÉGUMES OUBLIÉS ET RESPECT DES SAISONS

Dans cette région où le porc noir est nourri de glands et de châtaignes, Bagnères-de-Bigorre est réputé pour son oignon de Trébons. En juillet, vous pourrez assister au Défilé des Carottes, à Asté, et la vallée des Gaves est réputée pour ses épinards sauvages surnommés « sarrous ». Du côté de Toulouse, on apprécie les escargots, la saucisse au poivre, la fallette (de la poitrine farcie de lard, d'œufs et de blettes) et la garbure, une potée aux légumes braisés. La poularde garnie de truffes, de foie gras, de cèpes, de crêtes-de-coq et de ris de veau accompagne la truffade, une poêlée de pommes de terre, d'ail, de lardons et de tomme fraîche. La ville de Tarbes a remis au goût du jour son haricot à la chair fondante, qui est devenu au fil des ans la Rolls-Royce du genre, et le fromage de Barousse, un délice composé d'un mélange de lait de brebis et de vache.
Pour les douceurs, pensez au fénétra, un gâteau aux amandes meringuées et au citron confit, aux truses, un dessert à base de farine de sarrasin, et au gâteau à la broche, une gaufre cuite devant la cheminée. Toutes ces bonnes choses s'accordent évidemment avec les fleurons des vins du cru, madiran et pacherenc-de-vic-bilh.

*Dans un des nombreux restaurants de la place Saint-Georges à Toulouse (ci-dessus), vous aurez peut-être la chance de déguster une véritable truffade, poêlée de pommes de terre, ail, lardons et tomme fraîche (ci-contre).*





*Du côté du Gers, pays de foie gras et d'armagnac, l'accueil est chaleureux et le soleil généreux.*

**Le bon PRODUIT du coin**

### LE HARICOT TARBAIS

**Il redevient à la mode. Une réhabilitation due au travail de producteurs passionnés qui ont obtenu le classement du « haricot-maïs » en Label rouge puis en IGP. Les grands chefs l'accommodent aussi bien avec de la viande que du poisson.**

# Cassoulet

**plat de tradition**

Fiche Gourmand HAUTE-GARONNE, ARIÈGE

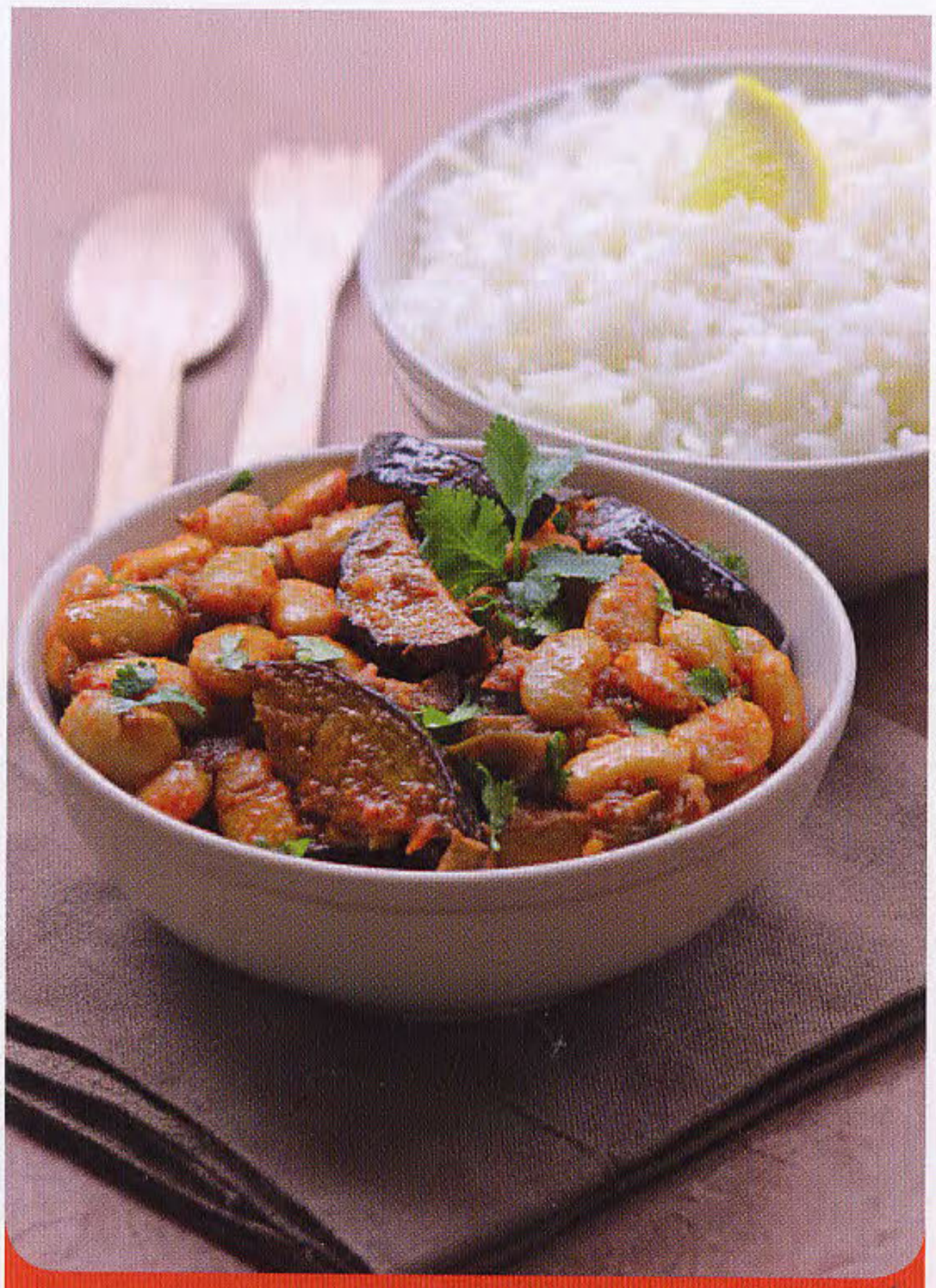
# Garbure

**entrée de tradition**

Fiche Gourmand HAUTES-PYRÉNÉES, ARIÈGE

# Haricots tarbais
## à l'Indienne

**plat de tradition**



Fiche Gourmand HAUTES-PYRÉNÉES

# Petit gâteau
## à la broche

**dessert de tradition**

Fiche Gourmand HAUTES PYRÉNÉES, ARIÈGE

entrée • **facile** • abordable

# Garbure

**POUR 4 PERSONNES**
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 2 H 25

- 6 morceaux de confit d'oie
- 6 pommes de terre
- 1 petit chou vert
- 150 g de haricots blancs
- 2 bottes de petits oignons blancs
- 4 gousses d'ail • 8 tiges de persil
- 2 brins de thym
- 1 c. à soupe de graisse d'oie • sel et poivre

**1 Portez 3 litres d'eau salée** et poivrée à ébullition dans une grande cocotte.
**2 Pendant ce temps**, épluchez les pommes de terre, les oignons et les gousses d'ail. Réservez les premières et mettez dans l'eau bouillante le thym, le persil et les oignons. Laissez cuire 2 heures.
**3 Retirez les côtes des feuilles** du chou et taillez le reste en lanières. Ajoutez les morceaux de confit d'oie, les lanières de chou, les pommes de terre et la graisse d'oie dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 25 minutes.
**4 Servez très chaud** avec des petits croûtons de pain.



Plat • **délicat** • assez cher

# Cassoulet

**POUR 6 PERSONNES** • TREMPAGE 12 H
• PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 4 H 45

- 500 g de saucisses de Toulouse
- 225 g de couenne fraîche
- 3 cuisses de canard confit
- 1 jambonneau demi-sel • 2 saucissons à cuire
- 1 kg de haricots blancs secs • 2 tomates
- 2 carottes • 2 oignons piqués d'un clou de girofle
- 2 branches de thym • 1 gousse d'ail • poivre

**1 La veille, faites trempez les haricots** dans l'eau froide. Le jour même, faites blanchir le jambonneau dans une marmite d'eau bouillante 10 minutes. Égouttez et réservez.
**2 Coupez les tomates en dés.** Égouttez les haricots et mettez-les dans la marmite avec le jambonneau, les saucissons, les oignons, le thym. Ajoutez les carottes pelées et coupées en morceaux, couvrez d'eau froide, portez à ébullition, puis laissez cuire 1 heure à feu doux.
**3 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4)**. Frottez à l'ail les parois d'une cocotte. Étalez la couenne au fond. Versez la moitié des haricots. Recouvrez du jambonneau et des saucissons en tranches. Poivrez, ajoutez le reste de haricots et les tomates en dés. Arrosez de bouillon et couvrez.
**4 Enfournez pour 3 h 30.** Avant la fin de la cuisson, ajoutez les cuisses de canard et les saucisses préalablement grillées.



dessert • **délicat** • bon marché

# Petit gâteau traditionnel à la broche

**POUR 8 PERSONNES**
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H

- 15 œufs • 500 g de beurre • 500 g de farine
- 500 g de sucre en poudre • 20 cl de rhum
- 5 sachets de sucre vanillé • huile • sel

**1 Emballez un cône en bois** de papier kraft, huilez-le et ficelez-le. Préparez les braises de la cheminée. Placez le cône sur le tournebroche devant les braises pour le faire chauffer, en le faisant tourner régulièrement.
**2 Faites fondre le beurre** sur feu doux et laissez-le tiédir. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige. Mélangez les jaunes d'œufs avec les sucres, la farine, la levure et le beurre. Versez le rhum, remuez et incorporez les blancs en neige.
**3 Disposez la plaque du four** sous la broche. Versez une louche de pâte sur le cône, en faisant un aller-retour le long de celui-ci et en le faisant tourner rapidement. Attendez que la couche cuise avant de continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.
**4 Récupérez la pâte de la plaque du four**. Laissez refroidir avant de démouler.



plat • **facile** • bon marché

# Haricots tarbais à l'Indienne

**POUR 6 PERSONNES** • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 1 H 20 • REPOS 12 H + 30 MIN

- 300 g de haricots tarbais Label rouge/IGP secs
- 2 aubergines • 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 400 g de pulpe de tomate • 1 c. à soupe de gros sel
- 1 c. à soupe de fenugrec • 1 c. à soupe de curry
- 1 c. à soupe de graines de fenouil • 1 c. à café de piment moulu • huile d'olive • sel

**1 La veille, faites tremper les haricots** dans 2,5 fois leur volume d'eau. Le jour même, versez-les dans une casserole, faites-les cuire 50 minutes à l'eau et égouttez. **2 Coupez les aubergines** en long, puis en tranches de 1 cm d'épaisseur. Mettez-les dans un saladier avec le gros sel, recouvrez d'eau froide, laissez dégorger 30 minutes. Égouttez-les et épongez-les. Faites-les dorer à l'huile dans une poêle. Égouttez-les sur du papier absorbant, salez. **3 Pelez et hachez l'ail** et l'oignon. Dans un faitout, chauffez l'huile à feu moyen, ajoutez le fenugrec et le fenouil. Aux premiers crépitements, ajoutez ail et oignon, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Versez la pulpe de tomate, le piment et le curry. **4 Ajoutez les haricots.** Couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez ensuite les aubergines, et poursuivez la cuisson 20 minutes. Servez avec du riz basmati.

## **Brochette de veau mariné** au floc de gascogne

plat

Recette de Christophe Piques, Traiteur à Condom (32)

Fiche **Gourmand** GERS, HAUTE GARONNE

## **Tapas** de foie gras

entrée

Fiche **Gourmand** GERS, HAUTE GARONNE

## **Magret de canard,** rillettes aux noix et à la fourme

plat

Recette de Yannick Delpech, Restaurant L'Amphitryon à Colomiers (31). Tél. 05 61 15 55 55.

Fiche **Gourmand** GERS, HAUTE GARONNE

## **Croustade** pommes-pruneaux

dessert

Fiche **Gourmand** SUD-OUEST

entrée • **facile** • assez cher

# Tapas
## de foie gras

**POUR 8 PERSONNES**
• PRÉPARATION 35 MIN

• 500 g de foie gras entier • 1 botte de radis
• 2 carottes • 100 g de pousses d'épinard
• huile de noisette • huile de noisette
• fleur de sel • poivre du moulin

**1 Lavez les légumes.** Coupez les fanes de radis à 1 cm des racines, puis réservez les bulbes. Pelez les carottes, taillez-les en rubans, puis faites avec de petits rouleaux, posez une feuille d'épinard et maintenez avec un pic en bois.
**2 Coupez des copeaux de foie gras** dans la longueur du bloc. Réservez au réfrigérateur.
**3 Piquez sur chaque rouleau de carotte** 1 copeau de foie gras roulé. Versez 1 goutte d'huile de noisette. Salez et poivrez.
**4 Sur chaque radis,** déposez un copeau de foie gras plié, salez, poivrez et maintenez avec un pic.
**5 Placez entre 2 pousses d'épinard** 1 copeau de foie gras roulé, versez 1 goutte d'huile de noix, salez, poivrez et faites maintenez avec un pic en bois. Réservez le tout au réfrigérateur.



entrée • **facile** • abordable

# Brochette de veau mariné
## au floc de gascogne

**POUR 4 PERSONNES**
• PRÉPARATION 30 MIN • MARINADE 2 H

• 800 g de quasi de veau en morceaux
• 4 fonds d'artichauts blanchis • 2 courgettes
• 1 aubergine • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune
• 1 poivron vert • 1 oignon • thym • romarin
• huile d'olive • fleur de sel et poivre du moulin
**POUR LA MARINADE :**
• 4 gousses d'ail écrasées • thym • romarin
• piment d'Espelette • 10 cl de floc de Gascogne rouge • 10 cl d'huile de pépins de raisin • sel

**1 Mélangez les ingrédients** de la marinade. Ajoutez-y les morceaux de veau. Laissez reposer 2 heures, puis montez les brochettes. **2 Coupez les artichauts** en quatre, émincez l'oignon, rincez les autres légumes et taillez-les en bâtonnets. Faites chauffer la plancha.
**3 Sur la plancha huilée,** cuisez poivrons, courgettes et aubergine 5 minutes. Parsemez de thym et de romarin. Mélangez, salez et poivrez. Ajoutez artichauts et oignons, puis cuisez encore 15 minutes, en versant de l'huile au fur et à mesure. Réservez au chaud. **4 Cuisez les brochettes,** arrosées d'huile et assaisonnez-les de fleur de sel et de piment d'Espelette. Accompagnez des légumes.



dessert • **facile** • bon marché

# Croustade
## pommes-pruneaux

**POUR 4 PERSONNES**
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 17 MIN

• 4 pommes de type reinette
• 80 g de pruneaux dénoyautés
• 80 g de beurre • 8 feuilles de brick
• 50 g de sucre

**1 Pelez les pommes,** retirez les cœurs et les pépins. Coupez-les en quartiers, puis en petits cubes.
**2 Faites fondre 50 g de beurre** dans une poêle. Quand il est mousseux, ajoutez les pommes. Saupoudrez de sucre et laissez cuire 10 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
**3 Préchauffez le four** à 210 °C (th. 7). Faites fondre à la poêle le beurre restant, badigeonnez-en les feuilles de brick et superposez-les par deux.
**4 Déposez au centre des dés de pommes** et des pruneaux. Fermez les feuilles de brick en aumônière. Nouez-les à la ficelle alimentaire. Déposez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 7 minutes : elles doivent être bien dorées.



plat • **facile** • assez cher

# Magret de canard,
## rillettes aux noix et à la fourme

**POUR 8 PERSONNES**
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 20 MIN

• 4 magrets
Pour les rillettes :
• 150 g de fourme • 8 g d'anchois salés
• 300 g de cerneaux de noix
• 150 g d'olives vertes • 150 g d'olives noires
• 1 c. à soupe de moutarde

**1 Préchauffez le four** à 180 °C (th. 6). Préparez les rillettes : mixez les olives, la moutarde et les anchois. Ajoutez les noix et la fourme. Réservez au frais.
**2 Préparez les magrets :** ciselez la graisse et faites une entaille profonde sur toute la longueur. Faites colorer côté graisse, retirez-en alors l'excédent, ouvrez le magret en deux à l'endroit de l'entaille et farcissez avec le mélange aux noix et à la fourme. Ficelez le tout.
**3 Terminez la cuisson** à votre goût au four. Agrémentez de petits légumes de saison.

# JOUEZ & GAGNEZ

**DE NOMBREUX LOTS** DU 11 AU 24 JUILLET 2013

EN 3D ET EN 2D
**LE 10 JUILLET AU CINÉMA**

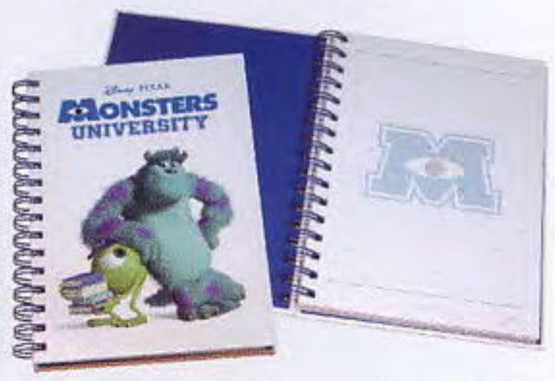
Disney · PIXAR
# MONSTRES ACADEMY

**LE 10 JUILLET AU CINÉMA**
**EN 3D ET EN 2D**

RETROUVEZ TOUT L'UNIVERS DU FILM SUR Disney.fr

© 2013 Disney/Pixar

## 20 BLOCS NOTES

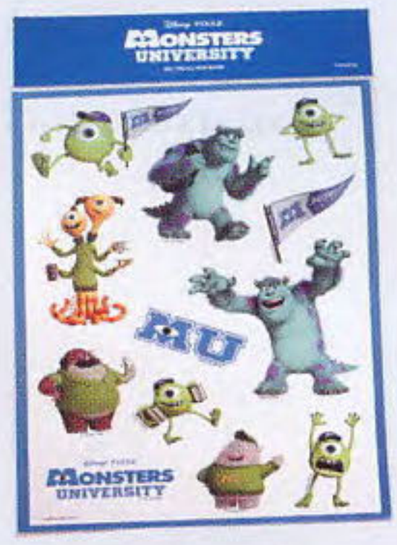



Valeur unitaire indicative : 50 €

## 15 SLAPS BAND

Valeur unitaire indicative : 10 €

## 20 PLANCHES DE STICKERS




Valeur unitaire indicative : 5 €

**DU 11 AU 24 JUILLET 2013**
envoyez **VPG** par SMS au 74400, vous saurez instantanément si vous avez gagné et la nature de votre lot.

**> PAR SMS** (SMS+)
**74400***
(0,65 € par SMS + prix d'un SMS X 3)

**> PAR TÉLÉPHONE**
**0 892 68 08 58**
(0,34 € TTC/min hors surcoût de votre opérateur)

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Maître Hauguel, huissier de justice à Paris VIII[e], et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 192 avenue Charles-de-Gaulle – 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex. Timbre, SMS et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Photos non contractuelles.

# PÂTES ET TABASCO

## FORZA GUSTO !*

*LA FORCE DU GOÛT

# PIZZA ET TABASCO

## LA REINE DES SAVEURS !

# ŒUFS ET TABASCO

## TOUT UN PLAT !

# INIMITABLE

## DEPUIS 1868

* sauce au piment rouge

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS

**WWW.MANGERBOUGER.FR**

TABASCO® est une marque déposée. TABASCO®, le design de la bouteille et de l'étiquette sont la propriété exclusive de Mc Ilhenny Company, Avery Island, Louisiane, USA 70513 www.TABASCO.com
Unilever France - RCS Nanterre 552 119 216 - THE BRAND NATION by aastuce